HAKI BELULI
MUHAMED FOSA
KUSHINA SHQIPTARE
500 RECETA TRADICIONALE

BOTIMET TOENA

HAKI BELULI
MUHAMED FOSA

Kuzhina Shqiptare

500 RECETA TRADICIONALE

BOTIMET TOENA
Tiranë, 2007

Botues: Fatmir Toçi
Korrektore letrare: Valbona Malkaj
Përkujdesja grafike: Lavdie Cenmurati
Kopertina: Irena Toçi

ISBN 978 - 99943 - 1 - 216 - 0

© Autorët dhe Sh. B. Toena

BOTIMET TOENA
Rr. "Muhamet Gjollesha", K.Postare 1420, Tiranë
Tel.: (4) 240116; 258893
Tel./Fax: (4) 240117
E-mail: toena@toena.com.al; info@toena.com.al; toena@icc.al.eu.org
Http://www.toena.com.al

PËRMBAJTJA

Parathënie 21

Kapitulli I
Arti i kuzhinës

Rëndësia e produkteve ushqimore për organizmin e njeriut 25
Roli i proteinave në ushqim 25
Roli i yndyrnave dhe karbohidrateve 27
Vitaminat 28
Kripërat minerale 30
Përpunimi i ftohtë dhe i nxehtë i produkteve ushqimore 31
Marinimi ose konservimi kulinar 37
Frigoriferi 40
Yndyrnat 41
Si shtrohet një tavolinë në ditë feste 43
Pijet 45
Shpjegimi i fjalorit të kuzhinës 47

Kapitulli II
Gjellët e ftohta • Mezet • Sallatat

Sallata ruse 53
Sallatë patatesh 53
Sallatë patatesh 54
Sallata e sezonit 54
Sallatë me domate 54
Sallatë Ruse me domate 55
Sallatë me panxhar 55
Sallatë me kunguj të njomë 55
Sallatë me fasule të thata 55
Sallatë me speca të pjekura 56
Sallatë me kërpudha 56

Sallatë me perime 56
Sallatë domate e mbushur me sallatë ruse 56
Sallatë me mollë 57
Sallatë në formë kubeje 57
Sallatë me fasule të thata 57
Sallatë me vezë të ziera 58
Sallatë me vezë të mbushura alla Ruse 58
Sallatë me ullinj 59
Sallatë me portokalle 59
Sallatë me angjinare 59
Liptao 59
Sallatë me spinaq 60
Sallatë me mashurka të njoma 60
Sallatë me kungulleshka të ziera 60
Sallatë me domate e kastraveca 61
Sallatë me karota 61
Sallatë me patëllxhanë të skuqur 61
Sallatë me patëllxhane të pjekur 62
Sallatë me lakër të bardhë 62
Sallatë me lulelakër 63
Rriskore (kanape) 63
Kanape me gjalpë e djathë 63
Kanape me kaçkavall 64
Kanape me sallam 64
Meze e ftohtë (antipastë) 64
Meze me bazë sallatën ruse 65

Kapitulli III
Salcat dhe rëndësia e tyre

Salcat e nxehta 69
Përgatitja e gjysmë të gatshmeve për salcat e nxehta 69
Përpunimi i salcave të nxehta bazë 70
Salcë e errët bazë (spanjolle) 70
Salcë e errët bazë me verë 71
Salcë e errët bazë me qepë (pikante) 71
Salcë e errët bazë me mustardë 72
Salcë e errët bazë me mortadelë (ose proshutë) 72
Salcë me kimë 73
Salcë me ekstrakt mishi të pjekur 73

Salcë domate prej zarzavatesh (bazë) 74
Salcë domate e thjeshtë *(mënyra I)* 74
Salcë domate e thjeshtë *(mënyra II)* 75
Salcë e bardhë bazë *(mënyra I)* 75
Salcë e bardhë bazë *(mënyra II)* 76
Salcë e bardhë me krenë 76
Salcë e bardhë me vezë 77
Salcë e bardhë me ajkë të tharët 77
Salcë e bardhë bazë me domate 78
Salcë e bardhë bazë me lëng peshku 78
Salcë e bardhë peshku me krem qumështi 78
Salcë qumështi *(beshamel)* 79
Salcë me vezë e gjalpë *(holandeze) (mënyra I)* 80
Salcë me vezë e gjalpë *(mënyra II)* 80
Salcë me vezë, gjalpë e krem qumështi *(mënyra I)* 81
Salcë me vezë, gjalpë e krem qumështi *(mënyra II)* 81
Salcë për gjuhë të ziera 82
Salcë për vezë të ziera 82
Salcë për bërxolla derri të skarës 82
Salcë majonezë 83
Salcë jeshile majonezë 84
Salcë jeshile 84
Salcë mustardë prej sinapi 85
Salcë mustardë me sardele 85
Salcë skordhan 86

Kapitulli IV
Vezët

Vezë omeletë 88
Omeletë me kaçkavall 88
Vezë të furrës 89
Vezë me lardo 89
Vezë me proshutë ose lardo të freskët 89
Vezë të fërguara me lardo të tymosur 89
Omeletë me oriz 90
Vezë Poshe 90
Vezë të ziera sallatë 91
Vezë syze 91
Vezë syze me qepë të njoma 91

Vezë me qepë e domate 91
Vezë me mish 92
Vezë me sallam ose mortadelë 92
Omeletë e thjeshtë 92
Omeletë me djathë 92
Omeletë me qepë të njoma ose të thata 93
Omeletë me domate 93

Kapitulli V
Supat

Përgatitja e lëngut të mishit e të kockave 96
Lëng peshku 96
Supa të ziera bashkë me garniturë 96
Supë orizi me vezë e limon 97
Supë me lëng mishi 97
Supë mishi të zier 98
Ve-limoni për supë 99
Supë me fasule 99
Supë me mish dhe shpendë 99
Supë lakre me mish derri 100
Supë ruse “Borsh” 100
Supë kreme lulelakre 101
Supë e çastit 101
Supë peshku 101
Supë orizi me domate ose salcë 102
Supë, çorbë orizi me gjoks dashi 102
Supë oriz-fasule 103
Supë me makarona 103
Supë me fasule pa salcë 103
Supë me zarzavate 104
Supë me patate 104
Supë magjericë 105
Supë peshku me patate 105
Supë peshku me zarzavate 105
Supë me lulelakër 106
Supë borsh me patate 106
Supë barishte pranverore 107
Çorbë dasme 107
Çorbë shkodrane 107

Supë paçe me salcë të kuqe 108
Supë paçe me këmbë 108
Paçe plëndësi me vezë e limon 109
Paçe koke 109
Supa të kthjellëta 109
Lëng i kthjellët me fidhe ose me oriz 111
Lëng i kthjellët me zarzavate 111
Lëng i kthjellët me vezë e bukë të thekur 111
Lëng i kthjellët me qofte të vogla 112
Lëng pule 112
Lëng i kthjellët me profiterole 112
Lëng i kthjellët me ravjolë 113
Lëng mishi i koncentruar (konsome) 113
Konsome me krem 114
Konsome me krem spinaqi 114
Konsome me barishte 115

Kapitulli VI
Brumërat

Pilaf orizi 118
Axhem pilaf 119
Pilaf tasqebap 119
Pilaf me kimë 120
Pilaf imam bajalldi 120
Pilaf me barishte 120
Makaronat 121
Makarona pastiço 121
Makarona pastiço me kimë 121
Makaronat pastiço oriental 122
Makarona pastiço me djathë 122
Makarona pastiço në petë 123
Llazanjë 123
Llazanjë jeshile 124
Llazanjë me djathë 124
Brumërat 124
Përgatitja e brumit sfoliat (peta-peta) 124
Byrek sfoliat me djathë 126
Byrek me kimë 126
Byrek me djathë 127

Qumështor 127
Byrek me pulë 128
Përgatitja e trahanasë 129
Trahana me qumësht e gjalpë 129
Trahana me kos 129
Roshnica 129
Trahana me lëng mishi 130
Trahana me domate 130
Trahana e gatshme 130

Kapitulli VII
Peshqit

Prerja e peshqve të gatuar e të pagatuar 132
Prerja e filetave me hala e lëkurë 132
Prerja e filetave pa hala e pa lëkurë 132
Mënyrat e përgatitjes së peshqve 133
Peshku i fërguar 134
Peshk i pjekur në skarë 134
Peshk i zier 134
Levrek i zier *(mënyra I dhe II)* 135
Peshk i furrës me qepë 136
Peshk i furrës (i tërë) 137
Levrek me salcë holandeze 137
Peshk me domate 138
Krap i furrës me verë e uthull 138
Peshku barbun 139
Qefull i zier 141
Qefull i skuqur 142
Qefull i pjekur në skarë 142
Peshk me pilaf 143
Koran Pogradeci me arra 143
Fileta merluci të freskët 143
Gjuhëza 144
a) Gjuhëza të skuqura 145
b) Gjuhëza me qepë *(pllaqi)* 145
c) Gjuhëza të ziera 146
Ngjalat 146
Ngjalë pikante 147
Ngjalë e fërguar me sallata të ndryshme 147

Ngjalë jahni 148
Sepjet dhe kallamarët 148
Sepje të fërguara 149
Sepje me pilaf 149
Kallamarë të mbushura 150
Tetëkëmbësh (oktapod) i zier 150
Tetëkëmbësh jahni 151
Karkalecat 151
Karkaleca të zier 152
Karkaleca jahni 152
Karkaleca të fërguar 153
Midhje të fërguara 153
Midhje me pilaf 153
Sardele në furrë 154
Peshk i pjekur në furrë 154
Garidhe të ziera 155
Gaforre alla rus 155
Gaforre sallatë 155
Fileta peshqish 156
Fileta peshku me majonezë 156
Kroketë me peshk 157
Feta peshku jahni 158
Feta peshku pane 158
Feta peshku të ziera me salcë kremi 159
Peshq jahni 160
Peshq pllaqi të furrës 160
Peshq të furrës me verë 161

Kapitulli VIII
Mishrat

Njohuri të përgjithshme për mishin 164
Mishi i kaut 164
Lardimi i mishit 165
Zierja e mishit 166
Mënyrat e gatimit të mishrave të mëdhenj 166
Gjoks kau i zier 167
Shpatull e zier 167
Shpatull e stufuar me lulelakër, patate, karota 168
Bërxolla të skarës 169

Bërxolla të furrës me zarzavate 169
Bërxolla në tigan me patate të fërguara 170
Shtyllë e hollë kurrizore (kontrafileta) e pjekur 170
Kontrafiletë me lakër 171
Kontrafileta me patëllxhane 172
Kontrafiletë në furrë (rosbif) 172
Kontrafiletë me salcë e me verë 173
Filetë kau 173
Fileto të çastit me pure patatesh 173
Mish në tavë balte (gjyveç) 174
Biftek i pjekur në furrë 175
Biftek në skarë 175
Biftek me speca e qepë 176
Pjesa e jashtme ose e anës e zier 176
Zemër kau çomlek 177
Mëlçi të furrës 177
Veshka kau të çastit 178
Shpretkë kau e mbushur 178
Gjuhë kau e zier 179

Kapitulli IX
Mishi i viçit

Kokë viçi e zier 182
Gjuha dhe qafa e viçit 182
Qafë viçi e mbushur role 183
Gjoksi dhe shpatulla 183
Gjoks i pjekur 184
Gjoks viçi me salcë të bardhë (frikase) 184
Mish viçi me bizele 185
Shpatull viçi e pjekur 185
Mish viçi me oriz 186
Shpatull viçi me zarzavate 186
Bërxolla viçi 187
Bërxolla viçi të çastit (sote) me garniturë 187
Mish i rrahur i çastit (eskallop) me kunguj ose patëllxhane 188
Eskallop i furrës 188
Mish viçi jahni me patëllxhane 189
Mish viçi me spinaq 189
Mish viçi me bamje 190

Rosto viçi me pure patate 190
Gulash viçi 191
Mëlçi viçi të fërguara 191
Mëlçi viçi të skarës 192
Mëlçi e veshka të çastit 192
Tru të fërguara me vezë 192
Tru të fërguara me pilaf 193

Kapitulli X
Mishi i berrit

Mishi i be 195
Ndarja anatomike e berrit 196
Qengj në hell 196
Qengj qumështi i mbushur 197
Kokë qengji në furrë 197
Gjoks qengji i pjekur 198
Gjoks dashi i stufuar 198
Mish keci ose qengji tavë Elbasani 199
Mish qengji frikase me perime të ndryshme 199
Mish qengji gjyveç me patate 200
Qengji shqeto 200
Mish qengji me speca 201
Mish qengji me patate jahni 201
Plëndës qengji jahni 202
Bërxollë dashi me makarona 202
Mish i rrahur qengji kotoleta me bukë të bluar 203
Kotoletë e mbushur 203
Kofshë qengji e pjekur në furrë 204
Shishqebap qengji 204
Kofshë qengji me patate në furrë 205
Mish dashi me speca e domate 205
Mish dashi me fasule 205
Mish dashi me mashurka 206
Kukurec me të brendshmet e qengjit 206
Të brendshmet e qengjit jahni 207

Kapitulli XI
Mishi i derrit

Mish derri (derrkuc) në hell ose në furrë 210
Bërxolla derri me turli (në tenxhere) 210
Bërxolla derri të çastit me patate 211
Kofshë derri e pjekur 211
Kofshë derri e zier 211
Mish jani me lakër të bardhë 212
Mish derri me lulelakër 212

Kapitulli XII
Mishi i grirë *(kimatë)*

Qofte të fërguara 216
Qofte me salcë 216
Qofte në skarë 217
Qofte me salcë të bardhë 217
Kima me vezë 218
Qofte me bukë të bluar (romstek) 218
Qofte Korçe me qepë 219
Qofte me arra 219
Qofte me vezë (bidok) 219
Qofte me kos 220
Llukanikë të mbushur me mish të grirë 220

Kapitulli XIII
Shpendët

Si përgatiten shpendët 224
Pulë me arra 225
Pulë gjahu 225
Pulë e zier 226
Pulë me pilaf e salcë të bardhë 226
Pulë e stufuar (breze) 227
Zogë e pjekur 227
Zogë e mbushur 227
Zogë me salcë të bardhë (frikase) 228
Zogë me pilaf 229

Zogë me makarona dore (taljateli) 229
Zogë çomlek 229
Zogj të mbushur 230
Zogj me salcë kosi e spinaq 230
Fileta zogjsh (kotoleta) me bukë të bluar 231
Fileta zogjsh (kotoleta) me vezë të fryra 231
Gjeldeti i pjekur 232
Gjeldeti me bukë misri (përshesh) 232
Patat dhe rosat 232
Patë me portokalle 233

Kapitulli XIV
Gjëja e gjahut

Pëllumbat me ullinj 236
Thëllëza të pjekura 236
Shaptore të pjekura 236
Patat e egra 237
Fazanë të pjekur 237
Lepuri i egër 238
Lepur çomlek 238
Lepur me verë 239
Derr i egër i pjekur 239
Derr i egër çomlek 240
Bretkosat 240
Bretkosa të fërguara 240
Bretkosa sote 241

Kapitulli XV
Gjellë me perime

Patate të skuqura me qepë 244
Patate jahni 244
Role me pure patate 244
Qofte me patate (kroketa) 245
Pure spinaqi 245
Spinaq me oriz 246
Presh jahni 246
Presh me qumësht e vezë 246
Tavë me presh 247

Domate e speca të mbushura me mish 247
Burani verore 247
Mashurka të ziera 248
Mashurka jahni 248
Bamje jahni 248
Bizele kokërr jahni 249
Bizele të çastit 249
Bizele kokërr me salcë të bardhë 249
Çomlek 250
Angjinare të ziera 250
Angjinare me domate 251
Bathë të njoma jahni 251
Turli me perime 251
Kërpudha sallatë 252
Kërpudha tavë 252
Qengj kapama 252
Qengj me fasule të thata 253
Qengj me fasule të njoma *(Mashurka)* 253
Gjoks gjengji të zier 254
Qengj ragu me domate 254
Qengj ragu me bamje 255
Qengj frigase 255
Qengj ragu me patëllxhanë 256
Qengj ragu me kunguj *(të vegjël)* 257
Qengj ragu me patate 257
Qengj ragu me spinaq 257
Qengji ragu me pazi 258
Qengj ragu me speca 258
Gjyveç me oriz 258
Gjyveç me makarona 259
Shpretka të mbushura 259
Mëlçi qengji tave me rigon 259
Kukurec 259
Dollma me lakër të bardhë 260
Mish të skuqur me spageta 261
Mish viçi me domate 261
Kungulleshka të mbushura me kimë 262
Patëllxhane të mbushura me kimë 263
Domate të mbushura me kima 263
Fërgesë me speca e domate 264
Domate të mbushura pa mish 264

Patëllxhane imam bajalldi 265
Patëllxhane pllaqi 266
Patëllxhane jahni 266
Patëllxhane musaka 266
Patëllxhane orientale 267
Kungulleshka jahni me vaj 268
Kungulleshka jahni me gjalpë 268
Fasule të thata jahni 268
Qofte të skarës 268
Qofte me salcë 269
Qofte frikase 269
Fërgesë me mëlçi 270
Suxhuqe pikantë 270
Mish viçi ragu me barishte 271
Mish viçi ragu me bizele 271
Garnitura të ndryshme 272
Karota gllasë 272
Qofte me galetë pane 272
Fasule pllaqi 273
Qofte të fërguara 273
Kroketa prej patatesh 274
Pure me patate 275
Karota me krem *(salcë beshamel)* 275
Pure prej karotash 275
Lakër e skuqur 276
Patate sallatë 276

Kapitulli XVI
Gatime me miell misri

Paçe me miell misri 278
Qofte me miell misri e djathë 278
Supë krem me miell misri 278
Çorbë me mëlçi 279
Oshmar Korçe 279
Fërgesë me miell misri 279
Dollma me miell misri 280
Lakror me qepë e domate 280
Qofte me spinaq e miell misri 281
Lakror me presh e djathë 281

Kapitulli XVII
Ëmbëlsirat

Kremra me të bardha vezësh *(marenga)* 284
Përgatitja e shurup sheqerit *(karamel)* 284
Krem marenga me shurup sheqeri *(karamele)* 285
Kremra të zier 285
Krem i zier me miell (*krem pastiçerie)* 286
Fondani 286
Fondan bazë 286
Fondan me çokollatë 287
Zhele me agar-agar 287
Përgatitja e brumit pandispanjë 288
Brumi i shkrifët (për torta, biskota të ndryshme) 288
Zënia e brumit të shkrifët 289
Tartaleta me krem gjalpi dhe fruta 289
Tartaleta me krem marengë 290
Tortë e shkrifët “tarta” 291
Tortë e shkrifët me pandispanjë me krem dhe fruta 291
Tortë e shkrifët me krem gjalpi 292
Pasta “Flora” 293
Sheqerpare speciale 293
Biskota çaji 294
Gurabije me gjalpë 294
Përgatitja e brumit me maja 294
Brumi me maja të ardhur 295
Koha e pjekjes së brumërave me maja 295
Savaren 296
Petulla 296
Përgatitja e brumit të zier *(shu)* 297
Pasta shu me krem pastiçerie 298
Pasta shu me krem marengë 298
Tespixhe 299
Krem karamel 299
Kek 300
Kek çokollate 300
Kek me fruta dhe arra 301
Zupa sfoliat 301
Revani kosi me shurup 302
Shëndetli 303

Bushe sfoliat 303
Kompekaj 304
Trigona speciale 305
Trigona me brumë sfoliat *(peta-peta)* 305
Akullore 306
Akullore me qumësht 306
Kasata 307
Akullore me arra ose bajame 307
Pasta në akull 307
Torta në akull 308
Akullore parfe 308
Përgatitja e masës për parfe 309
Akullore parfe *(me ajkë e marengë)* 309
Reçelnat 309
Reçel me mana toke 310
Reçel rrushi 311
Reçel kajsie 311
Reçel kajsish pa bërthama 311
Reçel ftonjsh 312
Kompostot 312
Komposto ftonjsh 312
Komposto pjeshke 313
Komposto qershie dhe vishnje 313
Komposto kumbulle ose kajsie 313

Kapitulli XVIII
Shtrimi i banketeve

Çfarë mund të shtrojmë në banket 316
Menu dreke 317
Banket koktej 317
Menu për banket në këmbë 317

Kapitulli XIX
Ushqim për fëmijë 0-1 dhe mbi 1 vjeç

Lëng mishi 320
Supë pure me perime 320
Muhalebi me miell orizi e qumësht 320

Muhalebi me lëng karote 321
Muhalebi me lëng perimesh 321
Supë me oriz 321
Pure patate 322
Pure spinaqi 322
Pure me mollë 322
Paluze me fruta të ndryshme 322
Lëng rrushi 323
Lëng karote 323
Disa supra për fëmijë mbi 1 vjeç 323
Supë me perime 323
Supë pure patate 324
Supë pure me patate e spinaq 324
Supë pure me karota 324
Supë me perime e mish 325
Supë me oriz 325
Patate të ziera 325
Pure me karota 326
Supë me miell e vezë 326

Parathënie

Në kohët e sotme, kur zhvillimi dhe emancipimi i njerëzve, i qytetarëve shqiptarë me parametrat e zhvillimit të jetesës së popujve në shtetet më të zhvilluara, por sidomos në Europë, lypset të theksojmë në këtë libër se kulinaria, kuzhina tradicionale së bashku me eksperiencën e mëvonshme të fituar nga lëvizjet e qytetarëve në shtete të ndryshme të Europës, ka patur dhe ka një rritje cilësore. Kjo rritje shikohet kudo në veprimtarinë jetësore të qytetarëve. Tashmë janë rritur kudo kërkesat të cilat janë gjithmonë në rritje. Vetë ekonomia e tregut, e cila është aktuale në vendin tonë dhe që po merr përmasa më të gjera në jetesën e njerëzve, tregon se edhe në fushën e kulturës së të ushqyerit merr një rëndësi të veçantë kulinaria si art më vete duke filluar që nga kuzhinat tona familjare. Kjo ndodh për shumë faktorë e veçanërisht në rritjen e kërkesave për konsumimin e ushqimit dhe të shijes më të mirë të gatimit në kuzhina familjare. Gjithashtu kjo kërkesë vjen dhe nga larmia e madhe e produkteve dhe lëndëve bazë që tregtohen në tregjet tona për shtimin e asortimenteve të kulinarisë në familje, për gatimin e tyre me shije e me kërkesa të larta të vlerave që kanë ato. Gjithashtu është realitet se niveli i amvisave tona familjare është rritur dhe tregojnë interesim më të lartë për gatime të mrekullueshme e me cilësi. Tashmë mendojmë se në çdo familje nuk mungojnë paisjet më të nevojshme të kuzhinës për të realizuar një kulinari, apo më mirë të shprehemi një art i saj për gatimin e ushqimeve më të nevojshme duke filluar nga mosha fëminore e deri në atë madhore.

Siç thamë më lart, jo vetëm është rritur kërkesa për shije me cilësi të lartë të gjellëve e gatimeve të ndryshme në kuzhinat familjare, por qytetarët marrin informacione nga më të ndryshmet për kulturën aktuale të të ushqyerit nëpërmjet mediave të shkruara e elektronike, të cilat pasurojnë më tej dijet për kulinarinë dhe informojnë për studimet shkencore të fundit në interes të njerëzve.

E theksuam këtë sepse në drejtim të kulinarisë si art më vete po kryhet një evoluim për kërkesa më të larta.

Megjithatë, veç kulinarisë që akoma nuk njihet mirë nga të gjithë dhe shpresojmë që kjo të bëhet masive, në këtë libër autorët e tij nuk kanë evituar kulinarinë me gatime të kërkesës dhe të traditës popullore shqiptare, apo siç e quajnë në kulinari orientale.

Qëllim i përpilimit të këtij libri është që të njohë dhe të rrisë më mirë nivelin e përgatitjen e amvisave në familje për gatimet e gjellëve në gamë sa më të gjerë.

Këtu amvisat do të gjejnë jo vetëm mënyrat e gatimit në kuzhinë, të gjellëve me mish, me peshk, sallata të ndryshme, supa, shpendë etj., por edhe për të përgatitur një banket për miqtë e familjes si dhe mjaft asortimente të tjera në fushën e pastiçerisë, të zaireve të ndryshme si reçelra e shumë të tjerë.

Në këtë libër do të gjeni rreth 500 receta të cilat janë të lehta për t'u përgatitur nga të gjithë.

Kapitulli I

Arti i Kuzhinës

Organizmi i njeriut kërkon që ushqimi i përditshëm të jetë i gatuar në mënyrë të tillë që sipas punës që kryen të plotësojë nevojat me vlera ushqimore dhe kalori.

Përpunimi kulinar i produkteve gjatë përgatitjes së gjellëve përbëhet prej disa proceseve që në tërësi përbëjnë atë që quhet proces teknologjik. Që prodhimet e kuzhinës nga amvisat të dalin të një cilësie të mirë, duhet të zbatohet me rreptësi procesi teknologjik i cili ashtu si në çdo vend prodhimi edhe në kulinari është kusht teknik i caktuar dhe nuk lejohet të shkelet. Ky proces fillon me sigurimin e lëndës së parë, përpunimi fillestar i së cilës ndahet në dy etapa:

a) përpunimi i ftohtë i lëndës së parë (larja, pastrimi, prerja)

b) përpunimi i nxehtë (zierja, skuqja, pjekja)

E rëndësishme në gatimin e gjellëve nga amvisa është shija. Për të gatuar gjellë me shije kërkohet që lënda e parë të jetë e cilësisë së mirë, të hidhet sipas racioneve që do të gatuhen dhe të zbatohen rregullat e gatimit. Çdo gjellë ka shijen e saj karakteristike dhe amvisa duhet që ta ruajë atë duke e rregulluar me erëza të ndryshme, por jo duke ia ndryshuar. Shija (degustimi) e gjellës përcaktohet me anë të të shijuarit, erës, mgjyrës, fortësisë etj.

Për të përcaktuar cilësinë e produktit përgjigjja më e saktë është analiza kimike, ndërsa për të përcaktuar cilësinë e shijes analiza organo-leptike, që është; të parit, të shijuarit dhe të nuhaturit. Në shije ndikon gjithashtu temperatura e gjellës së gatshme si dhe përdorimi i yndyrës. Çdo gjelle duhet t'i hidhet yndyrë aq sa është e nevojshme, sipas numrit të racioneve që do të përgatiten, pasi yndyra e tepërt është e dëmshme për organizmin. E rëndësishme është gjithashtu edhe zbukurimi i gjellëve të gatuara.

Rëndësia e produkteve ushqimore për organizmin e njeriut

Në çdo organizëm të gjallë gjatë veprimtarisë së qelizave, indeve dhe organeve, vazhdimisht harxhohet energji dhe që trupi të mbahet në gjendje konstante të gjitha këto humbje duhet të mbulohen me anë të ushqimit. Trupi i njeriut ka nevojë të konsumojë vazhdimisht sasi të konsiderueshme ushqimi, të cilat i japin atij materiale të nevojshme për formimin e energjisë, forcimin e indeve dhe rregullimin e proceseve të këmbimit që ndodhin në organizëm. Organizmi qëndron i gjallë deri atëherë kur vazhdon procesi i këmbimit, në sajë të të cilit formohen inde të reja. Në qoftë se ushqimi nuk është i mjaftueshëm, atëherë harxhohen lëndët e vetë organizmit dhe si pasojë trupi i njeriut dobësohet.

Ushqimi i njeriut përmban të gjitha ato lëndë që hyjnë në përbërjen e organizmit si: proteina, yndyrna, karbohidrate, vitamina, lëndë minerale, ujë. Harxhimi i lëndëve ushqimore në organizmin e njeriut është i ndryshëm, ai varet nga mosha, lloji i punës dhe klima.

Lëndët ushqimore kanë ndikime të ndryshme në organizmin e njeriut. Sheqernat, yndyrnat, proteinat ose lëndët azotike shërbejnë për dhënien e kalorive dhe krijimin e qelizave, kurse lëndët e tjera ndikojnë në mënyrë të tërthortë në procesin e tretjes, asimilimit dhe në proceset e ndryshme fiziologjike që ndodhin në organizëm.

Roli i proteinave në ushqim

Proteinat janë lëndë organike të azotuara, me peshë molekulare të lartë dhe me përbërje të ndërlikuar. Ato marrin pjesë në përbërjen e

protoplazmës së çdo qelize të trupit të njeriut; janë materiali me të cilin zëvendësohen dhe ndërtohen qelizat e reja. Në çdo qelizë të trupit të njeriut ka proteina.

Njeriu nëpërmjet ushqimit të përditshëm konsumon produkte ushqimore me prejardhje bimore e shtazore, të cilat janë edhe burim proteinash. Mishi, peshku, qumështi, djathi janë produkte me prejardhje shtazore. Këto proteina konsiderohen si më të rëndësishmet për organizmin e njeriut, ose proteina me vlera të plota. Ndërsa proteinat me prejardhje bimore janë ato që organizmi i merr nëpërmjet konsumimit të bukës, perimeve të ndryshme (patate, bizele, bathë etj.)

Proteinat, organizmi i siguron nëpërmjet ushqimit. Ato shërbejnë jo vetëm si material plastik prej të cilit është ndërtuar trupi i njeriut, por kanë edhe rol energjik.

Në qoftë se ushqimi që marrim ka pak ose s'ka proteina, organizmi, sidomos ai i fëmijëve nuk zhvillohet normalisht, ka ndryshime në mëlçinë e zezë, ulet qëndrueshmëria ndaj sëmundjeve ngjitëse etj.

Sipas tretshmërisë së tyre gjatë përpunimit të nxehtë, proteinat e mishit dhe të peshkut ndahen në tri grupe: të tretshme në ujë, të tretshme në kripë dhe të patretshme në ujë dhe në kripë. Tretshmëria e proteinave ka rëndësi të veçantë gjatë procesit të përgatitjes së gjellëve. Gjellëve me mish, peshk si dhe lëngjeve të tyre, kripa u hidhet pasi të kenë marrë disa valë, në këtë mënyrë ruhen më të plota proteinat e që shkrihen në ujë. Gjatë përpunimit të nxehtë në temperaturën 35-40°, në molekulat e proteinave ndodhin ndryshime të ndërlikuara që quhen denatyrizime. Mbi temperaturën 70° bëhet koagulimi i proteinave dhe si rezultat i këtyre dy proceseve (denatyrizimit dhe koagulimit) proteinat humbasin aftësinë për të mbajtur ujin, gjë që shkakton humbjen në peshë të tyre.

Nevoja për proteina varet nga mosha, puna që kryen, kushtet klimaterike. Fëmijët e vegjël duhet të marrin gjatë 24 orëve 5 g proteina për 1 kg. peshë, të rriturit 1 - 1.3 g dhe ata me punë të rëndë fizike 2 g për kg peshë.

Proteinat që merr njeriu nëpërmjet ushqimit duhet të jenë gjysma me prejardhje shtazore dhe gjysma me prejardhje bimore.

Roli i yndyrnave dhe karbohidrateve

Yndyrnat shërbejnë si burim energjie dhe nga ana tjetër hyjnë në përbërjen e çdo qelize të organizmit. Nga oksidimi i 1 g yndyrë çlirohet 9-9,3 kkal energji.

Yndyrnat nuk shkrijnë në ujë, prandaj lëngjet tretëse të stomakut ndikojnë në to vetëm në sipërfaqe, dhe që të asimilohen ato duhet të kenë temperaturën e shkrirjes më të ulët se temperatura e trupit të njeriut, ndërsa yndyrnat e forta (dhjami i bagëtive) duhet të konsumohen të shkrira, pasi temperatura e shkrirjes së tyre është më e lartë se temperatura e trupit të njeriut. Yndyrnat që merr organizmi nëpërmjet ushqimit në organet e tretjes, zbërthehen nga fermentet e stomakut dhe thithen me anë të gjakut duke kaluar në të gjithë organizmin e njeriut. Organizmi i njeriut ka nevojë për yndyrna sipas moshës, seksit, llojit të punës etj. Fëmijët 9-12 vjeç gjatë 24 orëve kanë nevojë për 75 g yndyrna, njerëzit që kryejnë punë mesatarisht të rëndë, kanë nevojë për 90 g, ata me punë të rëndë 137 g në ditë dhe pleqtë rreth 40 g. E rëndësishme është tek yndyrnat marrja e tyre në përpjesëtim të drejtë. Ato duhet të jenë të përziera: yndyrnat me origjinë bimore (vajrat vegjetale, margarina) dhe me origjinë shtazore (gjalpi, sallot). Marrja me shumicë e gjalpit ndikon për keq në organizëm pasi shkakton arterio sklerozën (trashja e gypave të gjakut).

Karbohidratet ose sheqernat janë burim kryesor i energjisë. Ato merren nga organizmi nëpërmjet ushqimit si nga buka, perimet, patatja, frutat, ëmbëlsirat etj. Produktet ushqimore përmbajnë lloje të ndryshme karbohidratesh. Amidoni që ndodhet në disa produkte ose niseshteja është e patretshme në ujë dhe përvetësohet nga organizmi i njeriut e përpunuar, sepse nën ndikimin e fermenteve të stomakut kthehet në sheqer, asimilohet lehtësisht nga organizmi.

Nevoja e organizmit për karbohidrate varet nga mosha dhe lloji i punës. Sasia më e madhe e karbohidrateve në organizëm ndodhet në mëlçinë e zezë në formën e glikogjenit, pjesa tjetër e karbohidrateve ndodhet në muskuj. Kur karbohidratet nuk merren nëpërmjet ushqimit në sasinë e duhur, atëherë muskujt harxhojnë glikogjenin e mëlçisë, mëlçia harxhon rezervën e vet të glikogjenit, kështu që sasia e sheqerit

në gjak ulet dhe organizmi ndjen dobësi. Në karbohidratet hyn gjithashtu edhe celuloza, e cila luan një rol të rëndësishëm në procesin e tretjes. Gjatë nxehjes së sheqernave bëhet zbërthimi i tyre dhe krijohet ngjyra e errët e produktit. Këtë e vëmë re gjatë pjekjes së bukës, te skuqja e patates, skuqja e miellit etj. Në këtë rast bëhet karamelizimi i sheqerit. Me karbohidrate janë të pasura produktet me origjinë bimore si: sheqeri, orizi, gruri, rrushi, patatja, karota, thjerrza, lakra, rrepa, panxhari etj.

Vitaminat

Vitaminat janë substanca kimike të ndërlikuara Ato luajnë rol të madh në formimin e substancave organike, në indet, d.m.th. në formimin e materialit qelizor. Vitaminat ngrenë qëndrueshmërinë e organizmit kundrejt infeksioneve të ndryshme, helmimeve të shkaktuara nga mikrobet ose nga lëndë kimike.

Në ushqimin tonë të përditshëm përfshihen produkte të ndryshme që përmbajnë vitamina. Mungesa e vitaminave në ushqim për një kohë të gjatë shkakton avitaminozat. Kështu p.sh. nga mungesa e vitaminës D shkaktohet rakiti, por dhe me shumicë nuk duhet të merret pasi shkakton gjendje toksike (helmimi) që quhet hipervitaminozë. Nga mungesa e vitaminës C shkaktohet skorbuti (sëmundje e mishrave të dhëmbëve).

Përmbajtja e vitaminës në ushqim varet nga shumë faktorë: nga cilësia dhe lloji i produktit, koha e ruajtjes, mënyra e përpunimit, ruajtja e gjellëve të gatshme etj.

Vitaminat ndahen në: Ato që shkrihen me ujë (B, B_1,B_2, B_6,B_{12}, C,P, PP), që shkrihen në yndyrna (A, D, E, K, F) si dhe vetamina të tjera.

Vitamina A. Provitamina nga e cila merret vitamina A quhet karotinë. Mungesa e saj ose marrja në sasi të pamjaftueshme nga organizmi, pengon rritjen, trupi dobësohet, bie në peshë dhe çon në dobësimin e të parit. Gjatë përpunimit të nxehtë kjo vitaminë ruhet, është e tretshme në yndyrë. Këtë e vëmë re gjatë skuqjes së karotës, ku karota kalon lehtësisht në vitaminë A. Vitamina A gjendet në produktet me origjinë

shtazore si mish, peshk, vaj peshku, mëlçi, vezë, gjalpë dhe në produkte me origjinë bimore si; në karotë, domate, spinaq, sallatë etj.

Vitamina D. Kjo vitaminë ka si funksion kryesor rregullimin e shkëmbimit të kripërave minerale dhe në rradhë të parë të kalciumit e fosforit. Mungesa ose sasia e pamjaftueshme e kësaj vitamine në ushqimin e nënës që ka fëmijën në gji shkakton sëmundjen e rakitit te fëmija, ndërsa nënës i prish dhëmbët. Një pjesë të vitaminës D organizmi e siguron nga ushqimet e ndryshme, kurse pjesën më të rëndësishme e merr nga veprimi i rrezeve ultravjollcë ndaj lëkurës, sidomos në pranverë dhe në verë. Produktet e pasura me vitaminë D janë: gjalpi i tretur, e verdha e vezës, mëlçitë e bagëtive të trasha dhe veçanërisht mëlçitë e peshkut.

Vitamina B. Vitaminat e grupit B (B_1, B_2 etj.) hyjnë në vitamina të tretshme në ujë. Vitamina B_1 është shumë e rëndësishme për rritjen e njeriut dhe kur ajo merret në sasi të pamjaftueshme në ushqim shkakton lodhje të shpejtë, humbje të oreksit, çrregullime nervore etj. Vitamina B_1 ndikon në metabolizmin e proteinave, ajo ngre qëndrueshmërinë e organizmit kundrejt infeksioneve prandaj u jepet me shumicë të sëmurëve që sapo kanë kaluar sëmundje infektive. Vitamina B_1 luan një rol të rëndësishëm në funksionimin e sistemit nervor qendror dhe mungesa e saj shkakton sëmundjen Beri-Beri. Vitaminë B_1 gjendet në lëvozhgën e drithrave, te thierrza, karota, gruri, bizelja e njomë, soja, buka e zezë etj.

Nevoja mesatare për këtë vitaminë për njerëzit e rritur, gjatë 24 orëve është 2-3 mg. Gjatë përpunimit të nxehtë ruhet mirë në ambjent të thatë.

Vitamina B_2 luan rol të madh në procesin e rritjes dhe ripërtëritjes së organizmit. Mungesa e kësaj vitamine në ushqim shkakton dobësi të përgjithshme të trupit dhe ndryshime të mukozës së gojës. Kjo vitaminë gjatë përpunimit të nxehtë ruhet në temperaturë 70-80°. Vitamina B_2 gjendet te mëlçia, veshkat, qumështi, e verdha e vezës, majaja e birrës e thatë, thjerrza, kërpudha, hudhra, bizelja e njomë.

Vitamina PP është e rëndësishme për funksionimin normal të sistemit nervor, të shkëmbimit të lëndëve dhe të organeve të tretjes. Mungesa e kësaj vitamine në ushqim shkakton një sëmundje të rëndë të lëkurës që quhet pelagra. Të pasura me vitamina PP janë produktet ushqimore

si mëlçia e gjedhit, kërpudhat, gruri, patatja e fasulja, hithrat etj.

Vitamina C është një nga vitaminat më të rëndësishme që organizmi i merr me anë të ushqimeve të përditshme. Kjo është mjaft delikate dhe shkatërrohet shpejt gjatë përpunimit të nxehtë. Prandaj perimet e pasura me këtë vitaminë, si perimet e ngrira (që të ruhet kjo vitaminë) duhet të përpunohen pa u shkrirë mirë, produktet të zihen në enë të mbyllura dhe me ujë të valuar me kripë, nuk duhet të tejkalohet koha e zierjes dhe të mos rizihen, të mos ruhen për një kohë të gjatë pa u konsumuar. Gjysmë prodhimet të kalojnë brenda një kohe të shkurtër ose menjëherë në përpunim të nxehtë. Mungesa e kësaj vitamine shkakton dobësi të përgjithshme në organizëm, dhimbje koke dhe ul qëndrueshmërinë ndaj infeksioneve. Gjendet me shumicë në perimet si; speci, domatja, sallata, spinaqi lakra, kopra, majdanozi, rrepa e nardhe etj., në frutat si; limoni, mandarina, greip fruti dhe me shumicë te kokrrat e trëndafilit të egër.

Kripërat minerale

Si të gjitha lëndët e tjera ushqimore ashtu edhe lëndët (kripërat) minerale, merren nga organizmi i njeriut nëpërmjet ushqimit të përditshëm. Kripërat minerale hyjnë në përbërjen e bashkimeve organike të ndërlikuara dhe me anë të tyre ato plotësojnë funksione të rëndësishme në organizmin e njeriut. Rëndësi të madhe kanë këto lëndë pasi shërbejnë edhe si përbërëse të skeletit dhe të dhëmbëve të njeriut në përbërjen e të cilave futet kalciumi dhe fosfori.

Lëndet minerale emërtohen, makroelemente ku hyjnë elemente si; kalciumi, natriumi, magneziumi, hekuri, fosfori etj. Me kripëra të kalciumit janë të pasur; qumështi, djathi, spinaqi, kikiriku, soja, e verdha e vezës, kosi etj. Me fosfor janë të pasura; trutë, peshku, mielli i peshkut, thierrzat, buka e grurit, e verdha e vezës etj. Me hekur janë të pasura mëlçia, spinaqi, veza, buka e grurit etj.

Rëndësi të veçantë ka kripa e gjellës, e cila përmban natrium dhe klor. Kripa i jep shije produkteve, por s'është mirë të merret me shumicë

në ushqimin e përditshëm, pasi rrit sasinë e pirjes se ujit, i cili rëndon veshkat, punën e zemrës dhe të organeve të tjera.

Gjatë ditës njeriu mesatarisht nuk duhet të marrë më tepër se 15-20 g kripë e lidhur kjo me klimën dhe nxjerrjen e djersës.

Uji. Është i domosdoshëm për njeriun dhe për çdo qenie të gjallë. Asnjë qelizë e gjallë nuk mund të jetojë pa ujë. Uji gjendet në të gjitha qelizat e trupit të njeriut. Njeriu pa ngrënë mund të rezistojë për disa ditë, por pa ujë jo. Nevoja mesatare për ujë e marrë kjo me ushqimet si dhe duke pirë duhet të jetë mesatarisht jo më tepër se 2-2,5 litra ujë në ditë. Uji i tepërt mundon punën e zemrës dhe të veshkave, prandaj nuk rekomandohet të pihet me shumicë, por të plotësohet me lëngje nëpërmjet supës, lëngjeve të frutave, limonatave etj. Për të shuar etjen përdoret çaj ose ujë i vakët duke e pirë me gllënka.

Përpunimi i ftohtë dhe i nxehtë i produkteve ushqimore

Përpunimi i ftohtë i lëndës së parë bëhet sipas llojit të produkteve. Perimet përzgjidhen, hiqen lëndët e dëmtuara, lahen e pastrohen. Mishi, peshku, shpendët e ngrira para përdorimit për përpunim kulinar shkrihen.

Përpunimi i ftohtë i perimeve. Patatja është një nga perimet më të përdorshme në kuzhinë. Me patate përgatiten gjellë të ndryshme dhe të shijshme. Gjatë përzgjedhjes së patateve hiqen kokrrat e dëmtuara dhe të kalbura, ato të mbirat, në sythet e të cilave ndodhet një lëndë helmuese që quhet solaninë. Patatet e mbira që kanë solaninë që të përdoren për konsum, është mirë më parë të qërohen dhe të zihen në sasi të madhe uji. Solanina nën ndikimin e nxehtësisë kthehet në lëng

dhe shkatërrohet. Patatet e vogla që të mos bëjnë firo gjatë pastrimit, zihen me lëkurë dhe u qërohet cipa kur janë të nxehta duke i përdorur për sallatë, patate të çastit, me pak yndyrë etj. Patatet në lokale mund të pastrohen me makinë ose me dorë duke përdorur thika speciale.

Karotat e panxhari lahen, pastrohen dhe përdoren për përpunim të mëtejshëm. Panxharit gjatë zierjes i hidhet uthull për të ruajtur ngjyrën e kuqe. Lakra e bardhë dhe e kuqe pastrohet nga gjethet e dëmtuara, i pritet koçani, lahet dhe përpunohet. Lule lakrës i hiqen gjethet jeshile, në qoftë se lulet janë të fëlliqura gërryhen me thikë ose rende dhe lahen mirë. Pastaj, u hiqet lëkura në 3-4 vende, vihen në ujë me kripë që t'u dalë hidhërimi. Patëllxhaneve për mbushje u lihet bishti 3-4 cm i gjatë dhe zgjidhen me formë të rregullt, ngjyrë vjollcë dhe të butë. Sallata, spinaqi, pazia dhe jeshillëqet e tjera pastrohen nga gjethet e dëmtuara, zhyten në ujë të bollshëm duke e ndërruar 3-4 herë derisa të mos nxjerrë më papastërti. Angjinaret lahen, pastrohen nga luspat e jashtme, u pritet maja, (po të kenë krijuar push) me thikë ose lugë të vogël. Bishti 8-10 cm është i ngrënshëm. Lëndët organike të angjinarit nën ndikimin e oksigjenit të ajrit nxihen shumë shpejt, prandaj gjatë pastrimit vihen në ujë me kripë, limontos e pak miell. Finoku lahet, pastrohet nga fletët e dëmtuara dhe i pritet maja.

E rëndësishme te përpunimi i ftohtë i perimeve është edhe prerja e tyre. Pas pastrimit dhe larjes ato priten në forma të ndryshme, sipas përdorimit e mënyrës së gatimit. Perimet tubëroze priten në formë fijesh, rripash, kubikë dhe të rrumbullakëta (formë rrethi). Për raste të veçanta, kur kemi zbukurim tavolinash përdoren prerje figurative, në formë shporte, ylli, sferike, spirale, lulesh etj.

Perimet e pastruara dhe të prera nuk duhet të ruhen për një kohë të gjatë, pasi ulet vlera ushqimore, keqësohet shija dhe pamja e tyre. Kështu p.sh., gjatë ruajtjes së patateve për më se 3-4 orë, ulet mjaft vlera ushqimore e saj duke humbur karbohidrate, lëndë minerale, vitaminën C etj.

Përpunimi i ftohtë i peshkut. Peshku pastrohet nga luspat në drejtim të kundërt të tyre, d.m.th. nga bishti në drejtim të kokës, priten fletët, çahet barku nga meshikëza deri në grykë dhe hiqen të brendshmet. Pastaj peshku lahet, pritet, në copa racioni ose kur është i

vogël lihet i tëri dhe kalon në përpunim të nxehtë. Gjatë pastrimit peshku bën firo afërsisht 20-25 %. Në qoftë se peshku është i madh, nuk pritet në copa racioni, por nxirret më parë fileta dhe pastaj përpunohet. Zakonisht për të nxjerrë fileta përdoren peshqit që nuk kanë shumë hala si blini, qefulli etj. Për të nxjerrë fileta, peshku pastrohet nga flatrat dhe të brendshmet, ndërsa nga luspat jo.

Për të nxjerrë filetën veprohet në këtë mënyrë: vendoset peshku në tavolinë, vihet dora e majtë sipër dhe me dorën e djathtë duke filluar nga bishti, hiqet njëra filetë deri te kocka, duke e anuar thikën nga shtylla kurrizore. Pastaj peshku kthehet me shtyllën kurrizore poshtë, hiqet dhe fileta tjetër, kështu merren dy fileto me hala dhe lëkurë, ndërsa koka dhe shtylla kurrizore zihen dhe përgatitet supë, kurse mishi bëhet qofte. Pastaj filetat pastrohen nga halat e lëkura. Për këtë vendoset fileta me lëkurë në tavolinë dhe i hiqen halat e barkut si dhe mbeturina të tjera që mund të kenë mbetur. Pastaj kapet lëkura me dorën e majtë dhe me dorën e djathtë hiqet. Filetoja e pastruar nga halat dhe lëkura pritet në copa racioni, rrihet lehtë, vendoset në enë porcelani ose balte ku shtohet piper i zi, vaj ulliri, lëng limoni, fletë dafine dhe lihet kështu për pak kohë të marrë aromën e erëzave. Në fund i hidhet kripë dhe kalon në përpunim të nxehtë. Fileta përgatitet e fërguar duke e lyer në miell e vezë, ose duke e kaluar në miell, vezë të rrahur me pak ujë e galetë. Fileta përgatitet gjithashtu edhe me brumë të fryrë (sufle).

Kur përpunohet peshk i ngrirë, më parë bëhet shkrirja e tij dhe pastaj pastrimi. Shkrirja bëhet në ujë të ftohtë ose në mjedis të zakonshëm, por duke mos e shkrirë krejtësisht peshkun pasi hiqen luspat me vështirësi. Peshku i kripur vendoset në enë me ujë të rrjedhshëm ose duke e ndërruar disa herë. Nga vlerat ushqimore më pak i ushqyeshëm është peshku i kripur. Më shumë vlera ushqimore ka peshku i freskët, pastaj peshku i ngrirë.

Përpunimi i ftohtë i mishit. Mishi para përpunimit lahet, fshihet me pecetë të pastër që të mos shkasë gjatë prerjes dhe përpunohet. Është e domosdoshme që çdo amvisë të njohë mirë pjesët e mishit, pasi kjo ka lidhje drejtpërdrejtë me gatimin e tij. Kështu p.sh.; viçi, kau nuk e kanë mishin në të gjithë trupin e tyre të një cilësie. Në cilësinë e parë hyjnë ato pjesë që janë të palëvizshme në trupin e kafshës, si tuli i

kurrizit, i kofshëve, pjesa e sipërme dhe pjesa e brendshme e saj. Këto kanë mish të butë dhe përdoren për skuqje, ndërsa për gjellë me mish viçi përdoret gjoksi, shpatulla si dhe pjesët e kofshës së anshme dhe të jashtme. Pjesët e tjera të viçit janë të cilësisë së tretë që është mish i fortë. Fortësia e mishit varet nga mosha, lloji dhe puna që bën kafsha.

Shpendët kur janë me pupla përvëlohen dhe pastrohen, përcëllohen në flakë pa tym ose me alkool. U hiqen të brendshmet, lahen dhe kalojnë në përpunim të nxehtë. Ndërsa kur shpendët janë të ngrirë ato më parë shkrihen. E rëndësishme është tek mishi shkrirja e tij. Mishi duhet të shkrihet gradualisht, pa e shpejtuar, në mënyrë që të thithet përsëri lëngu që ka dalë nga qelizat. Gjatë ngrirjes së mishit, lëngu del nga qelizat dhe ngrin ndërmjet tyre, kështu që të mos ulet vlera ushqimore duhet që ky lëng të thithet sërish nga qelizat.

Përpunimi i nxehtë. Në përgjithësi shumica e produkteve ushqimore bëhen të ngrënshme kur ato i nënshtrohen përpunimit të nxehtë. Gjatë përpunimit të nxehtë produktet zbuten, fitojnë shije, aromë të këndshme, zhduket një pjesë e mikroorganizmave dhe produktet asimilohen lehtë nga organizmi i njeriut. Produktet ushqimore nuk duhet të jenë tepër të ziera, por as edhe të paziera, pasi në rastin e parë organizmi nuk merr të gjitha vlerat ushqimore, se një pjesë kanë ikur gjatë përpunimit të nxehtë. Ndërsa në rastin e dytë produktet nuk konsumohen me shije nga organizmi dhe si rezultat nuk asimilohen mirë prej tij.

Gjatë përpunimit të nxehtë një pjesë e mikroorganizmave asgjësohen. Në qoftë se produkti ka qenë shumë i pistë me mikroorganizma, atëherë në to mund të mbetet një sasi mikrobesh dhe kjo ka rrezikshmëri kur përpunimi i nxehtë (skuqja) nuk është i mjaftueshëm. Në këtë rast sporet e mikroorganizmave mund të mbeten në produkt dhe të zhvillohen gjatë ruajtjes së tij. Për këtë është mirë që të gjitha produktet që skuqen (sidomos qoftet, trutë etj.), duke qenë se temperatura në brendësi të tyre nuk sigurohet 100°C, por 80-90°C është e domosdoshme të vendosen në furrë për 10 minuta. Përpunimi i produkteve bëhet në disa mënyra, por më kryesoret janë dy; zierja dhe skuqja. Secila prej këtyre ka disa mënyra përpunimi.

Zierja. Produktet ushqimore zihen në ujë, lëng, qumësht ose në avull. Zierja bëhet në enë të zakonshme, ndërsa për të shkurtuar kohën e zierjes përdoren enë të mbyllura hermetikisht, ku zierja bëhet me temperaturën mbi 100°C. Gjatë zierjes produktet mund të zihen me shumë lëng ku produkti zhytet plotësisht dhe përdoret kryesisht për zierjen e kockave ndërsa mishi zihet në sasi të vogël lëngu, pak më tepër se gjysma e produktit. Në këtë rast zierja bëhet me kapak të mbyllur dhe produkti që ndodhet mbi sipërfaqe të lëngut zihet me anë të avullit që krijohet.

Produktet përgatiten edhe të stufuara. Në këtë rast ato më parë skuqen pastaj u shtohet pak lëng dhe rrënjë aromatike. Stufimi bëhet me kapak të mbyllur duke e kthyer produktin herë pas here.

Mënyra më e mirë për sa i përket ruajtjes së vlerave ushqimore gjatë zierjes është zierja në avull. Me këtë mënyrë përpunimi, produktet nuk takojnë me ujin, ato vendosen sipër një rrjete metalike poshtë së cilës vlon uji dhe produkti zien me avullin e krijuar. Zierja në këtë mënyrë bëhet me kapak të mbyllur.

Skuqja. Skuqja e produkteve bëhet me pak ose me shumë yndyrë. Si rezultat i krijimit të temperaturës së lartë, gjatë nxehjes së yndyrës, në sipërfaqe të produktit krijohet menjëherë një kore e kuqe. Krijimi i kores bëhet në temperaturën 140°C, si rezultat i zbërthimit të lëndëve organike që ndodhen në produkt, duke krijuar në këtë rast një përbërje kimike që i jep produktit aromë dhe shije. Në qoftë se skuqja do të bëhet në yndyrë shumë të nxehtë atëherë korja e krijuar do të digjet dhe do të mbajë erë jo të këndshme.

Skuqja e produkteve bëhet në disa mënyra, të cilat ndryshojnë njëra nga tjetra sipas dhënies së nxehtësisë së produktit që do të skuqet.

1. Skuqja në sasi të vogël yndyre (*kjo quhet dhe mënyra kryesore*).
   a) pjekje në sipërfaqe të hapur (*mbi sobë*).
   b) pjekje në furrë.
2. Skuqja në sasi të madhe yndyre (*friturë*)
3. Pjekje në zjarr të hapur (*mbi prush dhe skarë*)

Skuqja në sasi të vogël yndyre. Bëhet në enë të hapur mbi sobë ose furnelë duke marrë yndyrë 5-10 % nga pesha e produktit. Me këtë mënyrë skuqjeje produkti zhytet përgjysmë në yndyrë, kështu që gjatë skuqjes duhet të kthehet nga ana tjetër. Yndyra për skuqje duhet të ngrohet në temperaturën 150-160°C, pasi kur hidhet produkti temperatura e yndyrës ulet, kështu që, po të jetë e ulët temperatura në fillim nuk do të krijohet kore e kuqe te produkti dhe ai në vend që të skuqet, zbutet më parë dhe pastaj skuqet.

Gjatë pjekjes në furrë produkti skuqet nga të gjitha anët. Ai nuk takon me enën, por skuqet si rezultat i përhapjes së nxehtësisë nga anët e sipërfaqes së furrës.

Skuqja në sasi të madhe yndyre. Në këtë lloj skuqjeje sasia e yndyrës merret 4:1. Yndyra nxehet 160-180°C dhe produkti zhytet krejtësisht në yndyrë duke krijuar menjëherë kore në të gjithë sipërfaqen e tij.

Për këtë lloj skuqjeje (friturë) përdoren tenxhere të thella ose enë speciale. Në mënyrë që produkti të mos nxihet gjatë skuqjes, duhet që pas çdo 3-4 skuqjeve yndyra të kullohet dhe pastaj të përdoret përsëri. Me këtë mënyrë skuqen prodhimet me brumë sufle dhe patatet.

Pjekja në zjarr të hapur mbi prush. Produkti vendoset sipër një rrjete metalike ose mbi pllakën e sobës. Kjo skuqje quhet pjekje në skarë. E rëndësishme është përgatitja e skarës, e cila në qoftë se vendoset mbi qymyr druri duhet të digjet mirë qymyri, aq sa të krijojë sipër një shtresë hiri. Produkti i pjekur mbi prush del më i shijshëm se produkti i pjekur mbi pllakën e sobës.

Proceset që ndodhin gjatë përpunimit të nxehtë të produktit. Në përgjithësi produktet ushqimore gjatë përpunimit të nxehtë bëjnë ndryshime, humbasin në peshë, zbuten, fitojnë shije dhe bëhen më të asimilueshme nga organizmi i njeriut. Gjatë përpunimit të nxehtë të mishit të peshkut, proteinat denatyrizohen. Ato zvogëlohen në peshë duke nxjerrë ujin dhe humbasin aftësinë për ta thithur përsëri atë. Kështu që mishi gjatë zierjes bën firo afërsisht 40 %, gjatë skuqjes 37-38 %, ndërsa peshku 18-20 %.

Gjatë skuqjes së produktit, lagështia në sipërfaqen e tij të jashtme avullohet dhe lëndët e tretshme mbeten në të. Nën ndikimin e temperaturës gjatë skuqjes, lëndët organike zbërthehen duke krijuar në produkt kore e cila ka shije dhe erë të mirë.

Gjatë zierjes produktet bëjnë më tepër firo se sa gjatë skuqjes. Kjo ndodh sepse te produktet, gjatë skuqjes krijohet korja e kuqe, e cila nuk lejon daljen e të gjithë lëngut që përmban produkti. Për përpunimin e mishit të zier në praktikë përdoren 2 mënyra: kur duam të marrim lëng të shijshëm, mishin e hedhim në ujë të ftohtë; dhe kur duam të marrim mish të shijshëm, e hedhim në ujë të valuar.

Disa produkte që përmbajnë lëndë të ndryshme si vajrat e eterit të cilat janë "fluturuese", gjatë skuqjes një pjesë e tyre shkrihet në yndyrë dhe ruhet, prandaj skuqja e qepës, zarzavateve etj. e përmirëson shumë shijen e gjellës. Ndryshe ndodh gjatë zierjes. Vajrat e eterit avullohen bashkë me avujt e ujit dhe shija e aroma e zarzavateve të ziera ndryshohet dhe keqësohet. Perimet në përgjithësi i ziejmë në ujë të valuar me kripë. Temperatura e lartë shkurton kohën e zierjes, eviton ndikimin e oksigjenit të ajrit, ruan vitaminat, ndërsa kripa ruan lëndët minerale të produkteve që përpunohen. Disa perimeve si panxhari, karota, fasulja, bizelja, nuk u hidhet kripë gjatë zierjes, pasi keqësohet shija dhe disa prej tyre forcohen.

Marinimi ose konservimi kulinar

Me marinim ose konservim kulinar do të kuptohet ai proces i punës që bëhet në kuzhinë për disa lloje produktesh me mish, peshk, kafshë të egra etj. Ka si qëllim që të japë shije, të zbutë produktin, ta bëjë atë më të asimilueshëm për organizmin dhe ta konservojë për disa ditë, pa shkaktuar asnjë helmim në organizmin e njeriut gjatë përpunimit të nxehtë.

Marinimi bëhet në dy mënyra; me lëndë të parë që përdoren pa kaluar në zierje dhe me lëndë të parë që kalojnë në zierje.

Në mënyrën e parë për marinim përdoren rrënjë të ndryshme aromatike, uthull, verë e bardhë dhe vaj. Sasia e përdorimit të tyre varet nga masa ose copat e produktit që do të marinohen.

Në mënyrën e dytë barishtet dhe rrënjët aromatike skuqen lehtë me vaj, shuhen me verë dhe uthull dhe ziejnë 35 minuta.

Marinimi i mënyrës së dytë përmban gjithë aromën e barishteve dhe rrënjëve të ndryshme që përdoren dhe mund të ruhet disa ditë pa patur asnjë ndikim negativ në shëndetin e njeriut, mjafton që të valohet marinada një herë në dy ditë dhe të shtohet pak uthull që të mbajë konsistencën e duhur dhe gradën e caktuar.

Kur përgatitet marinada duhet të kihen parasysh:

a. Cilësia dhe lloji i copave të mishrave apo peshqve që do të marinohen.
b. Në qoftë se pjesët që do të marinohen janë të buta, nuk duhet përdorur shumë uthull, sepse ajo e shpërbën lëndën e parë dhe si rrjedhim humbet vlerat ushqimore.

Prandaj mishrat e cilësisë së parë; të kaut, viçit, derrit ose kafshëve të egra, peshqve etj. që kanë mishin të butë nuk duhet të lihen në marinim më tepër se 24 orë, ndërsa mishrat e forta d.m.th. cilësia II, duhet të lihen në marinim 3-4 ditë.

Koha e qëndrimit të ushqimeve të ndryshme në marinadë përcaktohet nga natyra e ushqimit, madhësia e tij si dhe nga temperatura e kohës në verë ose në dimër.

Marinimi në verë ose në temperaturën e nxehtë kërkon më pak kohë, ndërsa në dimër më shumë.

Si rregull i përgjithshëm duhet të kihet parasysh, që kur të përdoret marinadë e zier, të lihet më parë të ftohet dhe pastaj të përdoret sipas qëllimit.

Sasia e marinadës së ftohtë ose të nxehtë varet nga sasia e produktit (mishit të butë ose të egër) që do të marinohet. Marinada duhet të mbulojë produktin.

Më poshtë japim një recetë të përafërt për marinim të nxehtë ose të ftohtë.

Mënyra e parë: Një gotë uthull (cilësia e mirë), 2 gota verë të bardhë, 1 gotë verë të kuqe, 3 thelpinj hudhra me gjithë lëvozhgë, 10 kokrra

piper, dy karafila, dy arra (mundësisht jeshile), 1 gjethe borzilok dhe kripë. Në disa produkte mund të përdoret rozmarinë ose menderz nga 1 gjethe.

Lënda e parë e mësipërme hidhet në një enë me ujë, aq sa të mbulohet produkti. Po të përdoret e pa valuar marinada vlen për 24 orë, ndërsa po të valojë përdoret për disa ditë.

Mënyra e dytë: Skuqen lehtë në një enë të përshtatshme 3 karota të prera hollë, 3 qepë të thata, 5-6 qepë të njoma, pak majdanoz, 1 gjethe dafinë, 1 gjethe selino, 3 thelpinj hudhra, 1 filxhan kafeje vaj, 2 gota verë të bardhë, 2 gota ujë, 1 gotë uthull, 5 kokrra piper, 2 karafila dhe kripë aq sa të duhet. Ziejnë produktet 1 orë. Kur marinada ftohet hidhet sipër produkti që do të marinohet.

Dozat e mësipërme janë për 1,5-2 kg. produkt të pa prerë ose të prerë në copa sipas rastit. Mund të marinohen kafshë të egra ose të buta, peshq të ndryshëm sidomos ngjalat etj.

Marinimi i shpendëve fluturake bëhet në këtë mënyrë:

Pasi pastrohen si zakonisht pulat (puplat, të brendshmet etj.) kripen lehtë dhe hidhet piper. Vihen më radhë në një enë të përshtatshme, spërkaten me pak konjak dhe verë të bardhë, hidhet pak vaj dhe herë pas here kthehen nga ana tjetër. Ky lloj marinimi është i përshtatshëm për shpendët fluturake, sepse mishi i tyre është mjaft i dobët dhe një marinim më i rënduar i shpërbën lëndët e para.

Enë më të përshtatshme për marinimin janë ato prej balte, porcelani ose edhe prej druri, ndërsa çdo enë tjetër me materiale të tjera: alumini ose bakri, nuk është e lejueshme, sepse ndodhin oksidime, gjë që ndikon keq në organizmin e njeriut si dhe prish shijen e produktit.

Sipër marinadës hidhet një shtresë shumë e hollë me vaj.

Pasi përfundohet marinimi mbulohet ena me një pece të butë dhe vendoset në vend të freskët.

Herë pas here produkti i marinuar duhet kthyer nga ana tjetër se kështu bëhet marinimi më i plotë. Kthimi i produktit nuk lejohet të bëhet me duar, por vetëm me mjetet e kuzhinës.

Frigoriferi

Rregullat që duhet të ndiqen për mirëmbajtjen janë:

1 Nuk duhet në asnjë mënyrë të vendosen në frigorifer gjellë të ngrohta, sepse avulli ndikon shumë në temperaturën e ngrirjes, aftësinë e ftohjes dhe shkakton erëra jo të dëshiruara për produktet e tjera ushqimore që janë aty.

2 Nuk duhet të vendosen limona, portokalle, mandarina, greip frut, afër frutave të tjera e sidomos afër vezëve, sepse lëvozhga e këtyre të fundit ka aftësi që të thithë aromat e forta.

3 Djathrat meqenëse japin erën e tyre karakteristike në produktet e afërta duhet të mbahen në qeska plastmasi.

4 Pjeshkët, pjeprat, peshqit, prodhimet e sallamerisë dhe disa produkte të tjera që kanë erë të fortë është mirë të mbështillen me qeska plastmasi ose vazo qelqi.

5 Vezët nuk duhet të mbështillen sepse ndalohet qarkullimi i ajrit, por produktet që përmendëm më sipër duhet të mbulohen në mënyrë që të mos u japin erë atyre.

6 Frigoriferi s'është mirë të hapet shpesh herë sepse ajri i ngrohtë që futet brenda shkakton ngritjen e temperaturës, si rrjedhim mbingarkesën e punës së tij.

Vendosja e rregullt e produkteve ushqimore të jetë si më poshtë:

a) në pjesën e sipërme ku ngrirja është më e madhe të vendosen ato produkte që duan temperaturë më të ulët si p.sh.; peshqit, mishrat etj.

b) Në pjesën e poshtme të vendosen zarzavatet, frutat etj. Ato që duan temperatura më të larta.

Qumështi. Mund të ruhet shumë mirë disa ditë pa u zier mjafton të jetë hermetikisht i mbyllur që të mos marrë erëra të huaja.

Gjalpi. Për përdorimin e përditshëm mund të ruhet në kutinë e gjalpit, ndërsa për ruajtjen për një kohë të gjatë mbështillet në celefon dhe me një letër ngjyrë blu që të evitohet drita.

Djathi. Vihet në vazo qelqi ose plastmasi, sepse është ushqim i cili mund t'u japë erë karakteristike edhe prodhimeve të tjera.

Mishrat dhe shpendët e ngrira mbështillen në letër dhe vendosen në frigorifer në temperaturën nën zero.

Mishi i freskët mbahet nën serpentinë, atje ku ajrosja bëhet e lirë dhe nuk duhet të qëndrojë më tepër se 3 ditë.

Yndyrnat

Yndyrnat janë produkte të gatshme që prodhohen në sasira të mëdha nga lëndë të para bimore dhe shtazore për qëllime ushqimore dhe teknike. Yndyra jep sasi të madhe energjie, ajo përdoret si ushqim për njeriun. Yndyrnat me origjinë bimore quhen vajra, ato me origjinë shtazore, dhjamëra dhe ato që nxirren nga qumështi gjalpra. Yndyrnat sipas gjendjes së tyre ndahen në tri grupe: të ngurta (dhjami), gjysëm të ngurta (gjalpi) dhe të lëngëta (vajrat e yndyrshme). Yndyrnat kanë vlera të larta ushqimore dhe janë burim energjie për organizmin e njeriut. Ato përmbajnë vitaminë A, D, E etj. Veçanërisht janë të pasura me vitaminë A dhe D gjalpi i lopës në stinën e verës dhe yndyra e peshkut. Yndyra e embrionit të kokrrës së grurit, të misrit dhe të tërshërës përmban vitaminën E. Organizmi i njeriut i asimilon me lehtësi yndyrnat e lëngëta dhe ato me temperaturë të ulët shkrirjeje si gjalpi, dhjami i derrit etj.

Vaji i ullirit. Del nga fruti i ullirit, i cili rritet shumë në vendin tonë. Vaji i ullirit mund të jetë i rafinuar ose jo. Ai përdoret zakonisht në gjendje të papërpunuar, d.m.th. i gjallë për sallata të ndryshme, salcë majonezë etj. Dhe për gatimin e disa gjellëve. Vaji i ullirit duhet të ruhet në kushte të mira, të mos mbahen sende me erë afër tij si vajguri, benzinë etj.

Vaj luledielli. Është vaj vegjetal që prodhohet nga bima e luledielli t. Ky vaj është mirë të përdoret i rafinuar për ushqim. Duhet të jetë kryesisht i tejdukshëm, pa erë ose me erë karakteristike të dobët të vetë vajit.

Vaji i kikirikut. Nxirret nga bërthamat e zhveshura dhe të pastruara të kikirikut.

Gjalpi. Është nënprodukt i qumështit që jep sasi të mëdha kalorish dhe asimilohet lehtësisht nga organizmi. Përmban vitamina A, D dhe E. Gjalpi ndahet në lloje të ndryshme, sipas llojit të qumështit, prej të cilit prodhohet. Kështu kemi gjalpë që prodhohet nga qumështi i lopës, i deles, buallicës etj. Gjalpi përdoret për ushqim në gjendje të freskët. Po kështu përdoret në disa gjellë si makarona, supa, musaka etj.

Dhjami. Nxirret nga derri, lopa, bagëtitë e leshta etj. Dhjami i cilësisë së mirë duhet të ketë erën natyrore të dhjamit, shija e tij të mos jetë e hidhur dhe të mos ketë erë tjetër.

Margarina. Është një produkt që del nga përpunimi i yndyrnave. Ajo për sa i përket shijes, erës dhe asimilimit i afrohet gjalpit të lopës. Margarina është një produkt i gatshëm ushqimor i cili praktikisht nuk ndryshon nga gjalpi i freskët kur ndiqet procesi i rregullt i prodhimit të saj. Për prodhimin e margarinës përdoren yndyrna bimore e shtazore të përziera sipas recetave të ndryshme. Qumështi i shtohet margarinës me qëllim që kjo e fundit të marrë erën e këndshme specifike të qumështit dhe t'i afrohet më tepër gjalpit. Margarina përdoret për gatim në supa, vezë, makarona dhe gjellë të tjera.

Si shtrohet një tavolinë në ditë feste

Në ditë feste, ditëlindje ose për Vitin e Ri, tavolina duhet të zbukurohet në mënyrë të tillë që edhe ajo të marrë pamje festive.
Në rradhë të parë mbi tavolinë vendoset mbulesa e bardhë e hekurosur mirë. Që të mos përplasen në tavolinë gotat e pirunët, mirë është që nën mbulesë të vihet copë e butë, si fanellatë ose copë tjetër. Në mes të tavolinës vendoset një vazo me lule të freskëta. Sipas numrit të personave vihen kompletet e servirjes në largësi të barabarta njëra nga tjetra. Pjatat e cekëta të mëdha, mbi to vihen pjatat e vogla të cekëta për meze dhe sipër saj peceta e hekurosur mirë dhe e palosur bukur. Peceta mund të vendoset dhe në anë të djathtë. Nga ana e majtë vihet pjata e vogël për bukë. Ndërmjet këtyre dy pjatave vihen 2 pirunë, i vogli dhe i madhi, në të djathtë 2 thika prerëse me drejtim nga pjata, në fillim e vogla pastaj thika tjetër (në pa mundësi vendoset 1 pirun e 1 thikë). Përpara pjatës vendosen gotat e pijes. Gotat vihen sipas llojit të pijes që është parashikuar të shtrohet në darkë. P.sh. gotat e mëdha për ujë ose ujë mineral, gotat mesatare për verë dhe gotat e vogla për pije të forta; si raki, uzo, konjak etj. Gotat mundësisht të jenë të gjitha me fron. Në dy vende vihet kriporja me piper. Në tavolinë nga të dy anët e vazos vendosen gjellët e ftohta e mezet, mundësisht të zbukuruara, ndërsa gjellët e tjera shërbehen gjatë ngrënies. Shishet me raki, verë, birrë, ujë mineral vendosen në vendet bosh të tavolinës. Në anë të pjatancës vihet luga e madhe për shpërndarjen e gjellëve. Pasi përfundohet ngrënia, tavolina pastrohet dhe vendosen ëmbëlsirat e frutat duke i shoqëruar sipas dëshirës me verë të bardhë ose më mirë me shampanjë.
Si menu në një ditë feste mund të këshillohet:

Për meze:

- Rosto e ftohtë me garniturë perimesh të ndryshme, proshutë ose sallam.

- Djathë i bardhë
- Djathë kaçkavall
- Salcë kosi
- Sallatë me ullinj
- Sallatë perimesh me majonezë

Si gjellë të dyta mund të zgjidhen të ndryshme si; peshk, mish i pjekur, biftek, kotoleta, ramstek, pulë e pjekur etj. Pastaj menuja vazhdon me ëmbëlsirë (tortë), fruta, mundësisht 2 lloje dhe pije; raki, verë, birrë, ujë mineral.

Për shtrimin e një tavoline për 6 persona nevojiten:

1. pjata të thella	copë 6	9. pjatancë ovale	copë 1
2. pjata të cekëta	copë 6	10. pjatë për bukë	copë 1
3. pjata meze	copë 6	11. komplete kripe e piperi	2
4. pjata ëmbëlsire	copë 6	12. kanë uji	copë 1
5. pirun, thikë, lugë	copë 6	13. frutjerë	copë 1
6. sallatjerë	copë 2	14. gota pije; uji, vere	copë 6
7. supjerë	copë 1	15. peceta	copë 6
8. pjatancë e rrumbullakët	1	16. vazo me lule	

Në familje, vendi ku përgatiten ushqimet është aneksi ose kuzhina, e cila duhet të karakterizohet nga një higjenë e lartë dhe e pajisur me të gjitha mjetet e nevojshme si sobë ekonomike, lavaman, dollap ushqimesh dhe vende të posaçme për ruajtjen e produkteve ushqimore. Vendi i gatimit duhet të jetë me dritë dhe i ajrosur mirë. Gjatë gatimit para se të fillojë punën për përgatitjen e gjellës, amvisa nevojitet të sigurojë më parë lëndën e parë sipas menusë së caktuar në mënyrë që të mos humbasë kohë duke e kërkuar atë.

Lënda e parë është mirë të hidhet sipas numrit të personave dhe yndyra mundësisht me masë dhe jo me hamendje.

Në kuzhinë, në vende të caktuara, vendoset kompleti i erëzave si; piper, rigon, limontoz, sodë, karafil etj.

Që amvisa të mos pengohet gjatë gatimit duhet të ketë afërsisht këto pajisje:

1. tenxhere alumini copë 2-3 *(me madhësi të ndryshme)*
2. tigan (*një i vogël e një mesatar*) 2
3. makinë mishi copë 1
4. rrahëse bifteku copë 1
5. hell për shishqebap copë 6
6. shtypëse hudhrash copë 1
7. thika copë 2
8. hapëse konservash copë 1
9. rende copë 1
10. dërrasë për bukë copë 1
11. dërrasë për mish copë 1
12. dërrasë për perime copë 1
13. sitë copë 1
14. okllai copë 1
15. forma për biskota copë 1
16. vegël për pure copë 1
17. mulli piperi copë 1

Pijet

Verërat zakonisht përdoren në gjellë me mish dhe si rregull i përgjithshëm është që për mishrat e bardhë si peshk, shpend etj. përdoret verë e bardhë, ndërsa për mishrat e tjerë verë e kuqe.
Ky është një rregull i përgjithshëm, por kjo do të thotë që të mos i përshtatesh shijes së familjarëve.

Verëra të ëmbla. Verërat e ëmbla zakonisht përdoren me fruta të ndryshme si mollë, dardhë, pjeshkë, banane etj. Si dhe me disa ëmbëlsira si revani me peta (kompekaj), keke të ndryshëm dhe me disa lloje biskotash të përgatitur nga brumi i shkrifët. Mund të përdoren dhe me amareta me arra e ëmbëlsira të tjera.

Pesha e produkteve në gramë

Emërtimi i produkteve	Pesha e produkteve në gramë			
	Një gotë uji 250 g	Një filxhan çaji 200 g	Një lugë gjelle 18 g	Një lugë kafe 5 g
1. Ujë	250	200	18	5
2. Reçel	330	270	50	17
3. Xhelatinë pluhur	-	-	15	5

Emërtimi i produkteve	Pesha e produkteve në gramë			
	Një gotë uji 250 g	Një filxhan çaji 200 g	Një lugë gjelle 18 g	Një lugë kafe 5 g
4. Rrush i thatë	190	155	25	7
5. Kakao pluhur	-	-	25	9
6. Limontoz kristalor	-	-	25	8
7. Kanellë e bluar	-	-	20	7
8. Kafe e bluar	-	-	20	8
9. Likerna	-	-	20	7
10. Gjalpë i shkrirë	240	185	17	5
11. Gjalpë i freskët				
12. Bajame të qëruara	160	130	30	10
13. Qumësht i kondensuar	-	-	30	12
14. Qumësht pluhur	120	100	20	3
15. Qumësht	255	204	18	5
16. Niseshte	180	150	50	10
17. Miell gruri cilësia I	160	130	30	10
18. Oriz	160	130	30	10
19. Sheqer pluhur	230	180	25	10
20. Sheqer pudër	180	140	25	10
21. Sodë buke	-	-	28	12
22. Kripë	-	-	30	10
23. Vaj	240	185	17	5
24. Uthull	-	-	15	5
25. Mish i grirë	250	-	-	-

Rekomandohet që gjatë përdorimit të peshave dhe masave të llogaritet me ujë vëllimi i gotave dhe i lugëve. Siç shihet dhe nga tabela e mësipërme, një gotë ujë duhet të ketë 250 g (ml) ujë, një filxhan çaji 200 g, një lugë gjelle 18 g, 1 lugë kafeje 5 g.

Në rast se ena ka vëllim tjetër, atëherë duhet të zgjidhen enë me vëllimin e nevojshëm, të cilat të shërbejnë për të gjitha prodhimet.

Gotat dhe lugët kur mbushen me produkte të lëngshme (qumësht, vaj) duhet të mbushen plot.

Produktet e trasha (qumësht i kondensuar, reçeli) duhet të mbushen plot.

Po kështu edhe produkte të shkrifëta mbushen aq sa mund të mbajë gota ose luga. Mielli duhet të derdhet në gotë dhe nuk rekomandohet që gota të futet në qese të miellit e të mbushet, sepse nëpër anët e gotës krijohen boshllëqe nga ajri që mbetet brenda.

Gotat mbushen me produkte të shkrifëta pa shkundje e shtypje, në mënyrë të veçantë mielli, kështu p.sh; mielli i derdhur në mënyrë normale në gotë peshon 160 g, ndërsa kur shkundet e shtypet peshon afërsisht 200 g, ose kur është i situr më pak. Prandaj produktet e shkrifëta në fillim maten (peshohen) dhe pastaj siten.

Fjalor i kuzhinës

Xhelatinë – lëndë ushqimore që ka veti mpikse.
Eskallop – mish viçi nga kualiteti i parë që kalon në përpunim të nxehtë.
Buljon – lëng i përfituar nga zierja e mishrave
Stufim – përpunim i nxehtë që kalon në skuqje, pastaj në zierje me rrënjë aromatike.
Lëndë ekstraktive – elemente të shijes, të cilat i përmban mishi, peshku, shpendët.
Kanape – copa buke të shtuara me produkte të ndryshme e të zbukuruara.
Antipastë – meze që ka pak nga të gjitha
Përpunimi i nxehtë i produkteve – procese gatimi në zjarr
Fileta – pjesë e mishit të kafshës apo shpendit në shtyllen kurrizore nga brenda.
Ekstrakt mishi – lëng i pakët që mbetet në fund të enës së mishit të pjekur e që me kombinime shërben për të përgatitur salca të ndryshme.
Salcë bazë – quhet që në kombinim me lëndë të tjera krijon salca të ndryshme.
Kren – rrënjë bimore tubëzore me ngjyrë të bardhë.
Salcë beshamel - përgatitet me gjalpë, miell, qumësht (përdoret për pastiço, musaka etj.)
Marinim – vënia e mishrave në vaj, uthull dhe erëza që krijojnë shije pikante.
Lardim – vendosja e dhjamit të derrit ndërmjet fetave të mishit. Përdoret për mishrat e mëdha dhe të dobët.
Kondrafileto – mishi i shtyllës së hollë kurrizore të kafshës
Breze – skuqja dhe pastaj zierja e mishrave të mëdhenj me qepë, karrota, erëza etj.
Sote ose të çastit – produkti zihet dhe pastaj skuqet lehtë
Kotoletë – bukë e bardhë e tharë, e shtypur dhe e kaluar në sitë të rrallë.
Kroketa – qoftëza në formë sferike të vogla
Proteina – lëndë organike shumë të nevojshme për organizmin.
Karbohidrate – përbërje kimike shoqërore e rëndësishme për organizmin.
Vitamina – substanca kimike të ndërlikuara që luajnë rol të veçantë në metabolizëm.

Këshilla praktike

- Gjatë prerjes së suprave me vezë, që të mos pritet veza, i shtohet pak lëng supe i ftohur më parë.
- Vezët e freskëta kur i vëmë në ujë me kripë bien në fund të enës, ato që s'janë të freskëta notojnë.
- Vezët nuk duhet të ziejnë as në zjarr të fortë as në të ngadaltë, por në zjarr mesatar, pasi në zjarr të fortë e bardha forcohet shpejt e verdha mbetet e lëngëzuar, në zjarr të dobët e verdha forcohet ndërsa e bardha mbetet e butë.
- Perimet ziejnë dhe kullohen, sepse po të qëndrojnë në lëngun e tyre u keqësohet shija.
- Për të ruajtur ngjyrën jeshile te perimet që kanë klorofil, ato zihen në ujë të valuar të bollshëm me kripë dhe me kapak të hapur.
- Perimet mund ta ruajnë freskinë po të vihen në vende të freskëta, të mbulohen me pece të lagur ose të vendosen në qese plastmasi në frigorifer.
- Erëzat (majdanozi, kopra, selinoja etj.) ruhen të freskëta për disa ditë duke i vendosur në qese plastmasi.
- Po të mbetet ½ ose ¼ kokërr qepë e qëruar, që të ruajë shijen dhe aromën, lyhet vendi i prerë me margarinë.
- Puresë së patates qumështi duhet t'i hidhet i nxehtë, pasi kur hidhet i ftohtë pureja merr ngjyrë pak të errët.
- Patatet e skuqura kripen në mes të skuqjes ose në fund, ndërsa në friturë në fund.
- Perimet duhet të pastrohen, priten dhe kalohen menjëherë në përpunim të nxehtë.
- Për pure merren patate të mëdha, për skuqje mesatare dhe për sallatë patate të vogla, të cilat ziejnë të pa qëruara.
- Patatet e reja që të qërohen shpejt lihen në ujë të ftohtë për 10-15 min. Me patatet e reja pureja nuk bëhet e mirë.
- Për të hequr cipën e domateve i vëmë ato në ujë të valuar për 2-3 sekonda dhe i kalojmë menjëherë në ujë të ftohtë.
- Panxharit gjatë zierjes i pritet bishti dhe rrënja, nuk qërohet lëkura, pasi i del lëngu dhe prishet ngjyra.
- Vlera ushqimore e perimeve ruhet duke i zier ato në ujë të valuar me kripë.

- Patatet ziejnë më shpejt kur i hedh gjatë zierjes pak margarinë.
- Patatet duhet të ziejnë në zjarr të ngadaltë në mënyrë që amidoni i patates të zbutet në të gjithë kokrrën njëlloj, ndërsa në zjarr të fortë në sipërfaqe amidoni shpërthen dhe shkatërrohet, ndërsa në brendësi mbetet i pa zier.
- Vitaminat te patatja ruhen kur ato zihen të pa qëruara.
- Patatet kur zihen të paqëruara vihen në ujë të ftohtë që t'u hiqet lehtë cipa.
- Në supën e gatshme mos hidhni gjethe dafine, sepse keqësohet shija.
- Patatet për pure duhet të shtypen të nxehta, pasi pureja bëhet e shkrifet dhe me shije të mirë.
- Patatet e qëruara nuk duhet të ruhen në ujë të ftohtë më shumë se dy orë pasi i ikën një pjesë e niseshtesë dhe shkatërrohet vitamina C.
- Perimeve u qërohet lehtë lëkura kur janë të ziera.
- Lakra turshi nuk duhet të shpëlahet me ujë të nxehtë, pasi i ikin vlerat ushqimore.
- Gjatë zierjes së lakrës, që të mos vijë erë e keqe hidhet fetë buke e bardhë e lagur me uthull.
- Lulelakra gjatë ruajtjes në dritë nxihet shpejt dhe keqësohet shija e saj.
- Erëzat e gjelbra, kopër, majdanoz, nuk duhet të grihen në makinë dhe të shtypen, pasi u del lëngu, por duhet të grihen me thikë.
- Spinaqi është shumë i ushqyeshëm, e sidomos për ata që kanë anemi, pasi përmban shumë hekur.
- Spinaqi duhet të ziejë bashkë me pazinë, pasi nga thartira që përmban pazia, spinaqi ndryshon ngjyrën dhe bëhet i ashpër.
- Për të zier 1 kg. fasule duhen 2-3 litra ujë.
- Për të zier 1 kg. makarona duhen 5 litra ujë.
- Për të përmirësuar shijen e fasuleve gjatë zierjes hidhet majdanoz dhe karrota.
- Fasulet e ziera kripen në fund, pasi po të kripen në fillim forcohet cipa e kokrrës dhe nuk zien shpejt.
- Mishi i grirë duhet të shkrihet në ambient të zakonshëm dhe asnjëherë në ujë.

Kapitulli II

Gjellët e ftohta
Mezet
Sallatat

Gjellët e ftohta përgatiten nga perimet e ndryshme, mishi, peshku, sallami, vezët, prodhimet e qumështit e produkte të tjera.
Mezet ndahen në të nxehta e të ftohta:

a) Të nxehta: kordhëzat, kukureci, shishqebapi, bifteku, mëlçitë e veshkat e skarës, suxhukët etj.
b) Të ftohta: tru e gjuhë të ziera, sallata të ndryshme, sardelet etj.

Në këtë grup gjellësh hyjnë edhe kanapet, sanduiçët, sallatat e ndryshme dhe gjellët me mish, shpendë etj.
Si rregull sallatat shtrohen në tavolinë të ftohta. Ato duhet të serviren jo shumë kohë pas përgatitjes së tyre afërsisht jo më tepër se 30 min deri 60 min (1 orë).

Sallatat

Në të gjitha familjet, me zhvillimin që ka marrë shoqëria në kohën e ekonomisë së tregut, sidomos zbatimi i kulinarisë së kuzhinës për rritjen e shijes në përgatitjen e çdo lloj gjelle, sallatat zënë një vend shumë të rëndësishëm, të cilat jo vetëm serviren si të para në tavolinë, por ato shoqërohen edhe me mishra të pjekur dhe me mishra të ftohtë.
Amvisat e shtëpisë duhet të kenë parasysh se sallatat janë dy lloje:

a) sallata jeshile e cila përgatitet me marule (sallatë jeshile) e me barishte të tjera të përziera që përgatiten me vaj e uthull.
b) sallata të përziera, që gatuhen me shumë lloje barishtesh të ziera, pavarësisht në se lidhen ose jo me salcë majonezë. Sallatave mund t'u hidhet kripë e pipër sipas dëshirës.

1

Sallata ruse

Është një sallatë që ka një masivitet në kuzhinat familjare. Në përgatitjen e saj përdoren shumë produkte ushqimore, ku në disa raste përdoren mishi i zier, peshku, sardelet etj. Por këtu ne do t'ju shpjegojmë përgatitjen e kësaj sallate në kushtet kur janë dhe kur nuk janë produktet e nevojshme, të cilat varen nga stina apo nga arsye të tjera si dhe nga gustoja e familjarëve. Më poshtë po përshkruajmë sallatën ruse me lëndët për gatim:

Për 8 persona:

- 300 g patate të qëruara
- 150 g fasule të thata
- 150 g fasule të njoma (mashurka)
- 150 g panxhar i kuq
- 150 g bizele kokrra të njoma
- 150 g karota
- 4 kokrra vezë të ziera shumë
- kastravec turshi (sipas dëshirës)
- pak proshutë e majdanoz
- 250 g salcë majonezë

Pasi i qërojmë barishtet si: patatja e karotat etj. i presim në formë katrore sa madhësia e fasules. Të gjitha këto i ziejmë veç e veç duke shtuar kripë. Mbasi zien secila, i kullojmë dhe i ftohim në ujë të ftohtë. Pasi të kenë zier fasulet e thata, kullohen dhe përzihen me barishtet e tjera. Panxhari i kuq mbasi është zier veças pritet edhe ai në forma katrore, por duhet që të shpëlahet me ujë për efektin e ngjyrës. Pas kësaj, përzihen të gjitha perimet si dhe salca majonezë, së cilës i hedhim kripë, piper, uthull, mustardë etj. Sallata Ruse serviret në pjatancë në formë kubeje. Sipër saj shtohet salcë majonezë.

2

Sallatë patatesh alla Ruse

Për 4 persona:

- 450 g patate
- 75 g vaj
- 30 g uthull
- 40 g verë të bardhë
- 1 g ujë
- 1\2 lugë gjelle mustardë
- 1\2 lugë gjelle majdanoz
- 1 1/2 lugë gjelle qepë të grirë hollë
- kripë e piper (sipas dëshirës)

Patatet i ziejmë në një enë me ujë dhe pas zierjes i qërojmë dhe i presim në riska të holla. Produktet e tjera i futim në një tas të madh dhe i përziejmë fort me lugë druri në mënyrë që të bëhet një lloj salce dhe mbi të hidhen patatet duke i përzier me salcën. E lëmë 10-15 min që salca të lidhet mirë me patatet. Kështu sallata është gati dhe serviret në pjata.

Kjo lloj sallate është e përshtatshme për çdo lloj mishi: të pjekur, të ftohtë si dhe me lloje peshku.

3
Sallatë patatesh

Në këtë lloj sallate, patatet janë baza, të cilat i marrim në sasi sipas numrit të personave në familje.
Përpunimi: Patatet i ziejmë dhe mbasi ziejnë i lëmë të ftohen. Pastaj i qërojmë, i presim në rrathë të holla duke i vendosur në një enë. Hedhim vaj, uthull, kripë, piper, majdanoz të grirë hollë dhe pak ujë. I përziejmë me gishtat e dorës me qëllim që patatet të mos thërmohen. Përzierja vazhdon deri sa patatet të kenë thithur lëngun. Vaji, uthulla, uji etj., hidhen sipas dëshirës, por duhet të kihet parasysh që uji të hidhet sipas llojit të patates, d.m.th. ka patate që thithin pak ujë dhe lloji tjetër që thith më shumë. Mjafton që patatet të mos thërrmohen dhe salca të mos i ngjisë ato.

4
Sallata e sezonit

Kjo lloj sallate, zakonisht përdoret në stinën që ka shumë lloje barishtesh. Më e preferuara në këtë stinë është sallata e njomë marule. Zemrat e maruleve i presim si zakonisht dhe i bëjmë sallatë me vaj, uthull, piper etj. Ose në një mënyrë tjetër sallatës së njomë i hedhim salcë majonezë të holluar me pak verë të bardhë ose qumësht, duke i hedhur sallatës edhe pak majdanoz të grirë hollë. Sallata hidhet në një pjatë sallate.

5
Sallatë me domate

Në këtë lloj sallate do të zgjedhim një sasi domatesh me kokrra mesatare, të cilat duhet të jenë të forta dhe të pjekura mirë. Domatet siç janë i hedhim për pak sekonda në ujë të valuar, u qërojmë cipën bashkë me farat (kjo bëhet mbasi i kemi prerë feta-feta të holla). Pastaj i radhitim në një pjatë, u shtojmë përsipër vaj e uthull (por të përgatitur më parë). Hedhim për garniturë pak majdanoz, disa qepë të thatë të prera hollë në formë rrethi.

6

Sallatë Ruse me domate

Edhe për këtë sallatë domate (siç e thamë më lart) zgjidhen kokrra domate mesatare, të cilave u heqim kryet dhe i mbushim me sallatë ruse. Pastaj zbukurojmë çdo lloj domate duke i vënë sipas si kapak nga një fetë veze të zier fort. Mbasi të kemi bërë këtë veprim i rradhisim domatet në pjata duke i vënë për garniturë gjethe majdanozi të freskët.

7

Sallatë me panxhar

Sasia e panxharit që do të përgatitet sallata merret sipas dëshirës. Ziejmë panxharin me ujë, në të cilin kemi hedhur më parë kripë. I futim në furrë të nxehtë që të thahen e të zbuten me qëllim që t'u hiqet hidhërimi. Pasi i heqim nga furra i lëmë të ftohen dhe pas kësaj i qërojmë dhe i presim feta-feta të holla dhe u hedhim salcë (uthull me vaj). Mbasi e servirim në pjata u hedhim të bardha vezësh të ziera të grira në rende. Kështu krijohet një kontrast (e kuqe me të bardhë). Kësaj sallate mund t'i hidhet hudhër, por pa i vendosur vezët e bardha.

8

Sallatë me kunguj të njomë

Nëse kungujt janë të vegjël, pritet koçani dhe maja, ndërsa kur janë të mëdhenj i kruajmë me thikë dhe i presim në 3-4 copa. I ziejmë në ujë të kripur dhe pasi i kullojmë i vendosim në sallatiere. Bëjmë salcën me vaj e uthull dhe ua hedhim kungujve përsipër.

9

Sallatë me fasule të thata

Edhe kjo sallatë gatuhet njëlloj si ajo me kunguj, por fasulet duhet të ziejnë mirë, u hidhet vaj e uthull si dhe qepë të grira hollë dhe majdanoz.

10

Sallatë me speca të pjekura

I ndajmë specat përgjysëm, i lyejmë me vaj dhe i vëmë të piqen. Pasi të ftohen u heqim cipën, i radhisim në një sallatierë duke u vënë përqark fasule të njoma (mashurka) të ziera si dhe riska domatesh. Pas kësaj, u hedhim kripë, vaj dhe uthull sipas dëshirës.

11

Sallatë me kërpudha

Kërpudhat, për të bërë këtë sallatë, duhet të jenë shumë të vogla dhe të rregullta. Ato pastrohen mirë dhe hidhen në një enë me ujë të valuar për disa minuta. Pasi i nxjerrim nga uji i valuar, i lëmë të kullojnë, pastaj u hedhim salcë vaj-uthull me spinaq e majdanoz. Mbasi i rregullojmë siç e thamë më sipër, kërpudhat duhet të qëndrojnë të tilla deri 24 orë, pastaj serviren.

12

Sallatë me perime

Për 8 persona:

550 g patate
400 g kunguj të vegjël
400 g domate të freskëta
4 vezë të ziera
300 g salcë majonezë
uthull, kripë, piper dhe majdanoz

I vëmë patatet të ziejnë. Mbas zierjes i presim feta-feta. (mbasi të jenë qëruar) Po kështu i ziejmë dhe kungujt. Pas zierjes edhe këto i presim feta-feta. Ziejmë dhe domatet, të cilat pasi i heqim nga uji i kullojmë e u qërojmë cipën. Pastaj priten feta-feta duke u hequr farat. Vendosen këta artikuj në një enë sallate shtresa-shtresa, u hedhim kripë e piper duke i spërkatur me uthull. Pas këtij veprimi hedhim sipër një shtresë salcë majonezë mbi të cilën hedhim mjaft majdanoz të grirë hollë.

13

Sallatë domate e mbushur me sallatë ruse

Marrim domate mesatare. I futim në ujë të valuar, u heqim cipën dhe i

hapim në formën për t'i mbushur. I kripim pak dhe i lëmë mënjanë. Ndërkohë kemi përgatitur sallatën ruse me të cilën mbushim domatet. Shtrojmë në sallatierë sallatë marule të prerë si zakonisht. Radhisim mbi të domatet të cilave u hedhim salcë majonezë dhe mbi salcën hedhim majdanoz të grirë hollë.

14

Sallatë me mollë

Kjo sallatë përbëhet nga patate, karota, mollë të paziera e pak rrepa të kuq. Të gjitha këto përzihen me vaj, uthull, kripë e piper dhe lihen kështu gati për 30 minuta. Pastaj vendosen në një sallatierë në formë kubeje dhe mbushen me salcë majonezë të hollë, zbukurohen në fillim me të verdhat e vezëve sa të mbulohet e gjithë majoneza dhe mbas kësaj kalojmë nga sita të bardhat e vezëve duke mbuluar me to të verdhat e vezëve, të cilat edhe këto i kemi kaluar nga sita e rendes së hollë. Në fund e zbukurojmë me zemra marule dhe i hedhim pak kripë.

15

Sallatë në formë kubeje

Për 6 persona:

- 300 g patate
- 300 g fasule të njoma ose bizele
- 150 g fasule të thata
- 60-80 g kastraveca turshi
- 120-150 g djathë parmixhano
- 300 g salcë majonezë

Pasi të ziejmë mirë fasulet e thata, ziejmë dhe ato të njoma dhe i kullojmë mirë. Fasulet e njoma i presim në copa të vogla sa madhësia e fasuleve të thata. I ziejmë patatet të qëruara, u hedhim pak kripë dhe i presim copa-copa. Po kështu presim dhe kastravecat turshi dhe së bashku me fasulet i hedhim në një tas porcelani apo qelqi. Majonezën e përziejmë me llojet e tjera dhe e servirim në formë kubeje në sallatierë.

16

Sallatë me fasule të thata

Për 8 persona:

- 700 g fasule të thata
- 400 g patate të qëruara

- 400 g fasule të njoma (mashurka)
- 100 g kastraveca turshi
- 3 rrepka të kuqe ose domate
- 400 g majonezë
- 250 g qumësht
- uthull, kripë, piper etj.

Fasulet e thata i vëmë në ujë për pak kohë, pastaj i ziejmë me ujë e kripë. Pas zierjes i kullojmë dhe i kalojmë në një sitë. I hedhim në një tas duke i përzier me lugë druri derisa të bëhen si pure. Hedhim mbi fasulet gjatë përzierjes pak nga pak qumështin, 2-3 lugë gjelle majonezë, 2-3 lugë uthull pak kripë e pak piper. Pasi të jetë përzier mirë e hedhim masën e përgatitur në sallatierë. Ndërkohë, i presim patatet dhe mashurkat në formë katrore të vogla pasi kanë zier veç e veç. Pas zierjes i ftohim me ujë të ftohtë dhe i përziejmë me majonezë. Shtojmë në to kastravecat turshi të prera hollë. Në sallatierë kemi futur purenë me fasule në formë kubeje, ku anash saj hedhim sallatën tjetër. Sipër mund të vendosim një kurorë me feta rrepash ose domate. Kështu është gati sallata "toska".

17

Sallatë me vezë të ziera

Kjo sallatë është e thjeshtë dhe veprohet si më poshtë:

Ziejmë vezët që të jenë të forta. I ftohim, i qërojmë e i presim me gjysma ose feta të holla. Vendosim më parë vezët në pjatë dhe para se t'i servirim i mbulojmë me majonezë. Në vend të majonezës mund të hedhim salcë të përgatitur me vaj, uthull duke shtuar dhe barishte aromatike si: majdanoz, kopër etj., të grira hollë.

18

Sallatë me vezë të mbushura alla Ruse

Siç u veprua me sallatën më lart, do të ziejmë vezët dhe mbasi i qërojmë, i presim përgjysëm. U heqim të verdhat dhe të bardhat, i mbushim me sallatë Ruse të lidhur me majonezë. Pastaj mbi gjysmat e vezëve të bardha të mbushura hedhim të verdhat e vezëve të thërrmuara. Këto vezë mund të mbushen edhe me mish pule apo mish tjetër (të ngrirë). Po kështu mund të mbushen edhe me domate të grira të përziera me majonezë.

19

Sallatë me ullinj

Për 5 persona:

- ullinj 2 filxhanë çaji
- presh (të bardhat) 2 copë mesatare
- ose qepë 2 kokrra mesatare
- vaj 2-3 lugë gjelle
- uthull 2-3 lugë gjelle
- majdanoz

Ullinjtë shpëlahen, vendosen në pjatë, u hidhet sipër presh i grirë në formë rrethi ose qepë të përziera me majdanoz të grirë hollë. Në fund shtohet vaj dhe uthull.

20

Sallatë me portokalle

Për 4 persona:

- portokalle 4 kokrra mesatare
- vaj 2-3 lugë gjelle
- *sheqer 1-2 lugë gjelle*

Portokallet qërohen nga lëkura ose jo, priten në feta dhe vendosen bukur në pjatë. U hidhet pak sheqer e vaj ulliri. Kjo sallatë bëhet dhe e përzier me ullinj.

21

Sallatë me angjinare

Për 1 kg. angjinare:

- vaj 1 filxhan kafeje
- limon një kokërr mesatare
- limontoz 1 lugë kafeje
- kripë

Angjinaret pastrohen nga luspat dhe u hiqet pushi në qoftë se është formuar. Vendosen gjatë pastrimit në ujë me limontoz e kripë që të mos nxihen, pastaj shpëlahen e ziejnë në ujë të valuar me kripë për 5-8 minuta. Kullohen, priten në feta dhe u hidhet vaj e lëng limoni.

22

Liptao

Për 4 persona:

- salcë kosi 1 pako
- vaj 2-3 lugë gjelle
- hudhra 4-5 thelpinj
- pak gogozhare
- dhe spec djegës

Si lëndë e parë mund të përdoret: djathi i bardhë, gjiza me pak kripë dhe kosi i kulluar. Kosi i kulluar vihet në enë porcelani ku shtohet spec djegës, hudhra të shtypura mirë dhe vaj ulliri. Përzihen të gjitha së

bashku, derisa të bëhet një masë kompakte. Gjatë përzierjes për t'i dhënë një ngjyrë rozë të zbehtë mund të hidhen pak gogozhare të grira në makinë si dhe lëngu i tyre. Në këtë rast kjo meze bëhet më e shijshme. Po në të njëjtën mënyrë përgatitet edhe me gjizë ose me djathë.

23

Sallatë me spinaq

Për 1 kg spinaq:

- vaj 3-4 lugë gjelle
- uthull 2-3 lugë gjelle
- hudhra 3-4 thelpinj
- kripë

Spinaqi i pastruar dhe i larë përvëlohet në ujë të valuar me kripë për 3-5 minuta. Kullohet, shtrydhet, pritet me thikë, përzihet me hudhra të shtypura dhe vendoset në pjata duke i hedhur lëng limoni ose uthull, vaj e kripë sipas dëshirës.

24

Sallatë me mashurka të njoma

Për 1 kg mashurka:

- vaj 4-5 lugë gjelle
- uthull 2-3 lugë gjelle
- majdanoz të grirë hollë
- kripë

Për sallatë pëlqehen mashurka të njoma jeshile ose me lara. U hiqet bishti dhe maja, lahen e zihen në ujë të valuar, kullohen, vendosen në pjatë duke u hedhur kripë, vaj e uthull si dhe majdanoz të grirë hollë.

25

Sallatë me kungulleshka të ziera

Për 4 persona:

- kungulleshka 4 copë mesatare
- vaj 4 lugë gjelle
- uthull 2-3 lugë gjelle
- hudhra 3-4 thelpinj
- kripë

Kungulleshkat e njoma qërohen nga bishti dhe maja. Lahen, zihen në ujë të valuar për 8-10 minuta, kullohen dhe priten në feta. Vendosen në pjatë duke i hedhur kopër të grirë hollë,

vaj e uthull. Sipas dëshirës mund të hidhen edhe hudhra të shtypura.

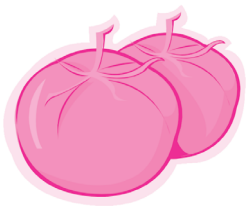
26

Sallatë me domate e kastraveca

Për 4 persona:

- domate 4 kokrra mesatare
- kastraveca 1 copë mesatare
- qepë 2 kokrra mesatare
- vaj 2-3 lugë gjelle
- uthull 1-2 lugë gjelle
- majdanoz 4 fije
- kripë

Kastravecat e njomë lahen, u pritet maja dhe bishti, ndërsa kur janë të mëdhenj qërohen, priten në formë rrumbullake dhe vendosen në mesin e pjatës në formë shkalle. Domatet e lara priten në forma rrethi dhe vendosen nga të dyja anët e kastravecave. Qepa grihet në formë gjysmë rrethi, përzihet me majdanoz të grirë hollë dhe vendoset në sallatë duke e kombinuar me domate dhe kastraveca. Gjatë shërbimit hidhet vaj e pak uthull.



27

Sallatë me karota

Për 4 persona:

- karota 400 g
- vaj 3 lugë gjelle
- uthull 1 1/2 lugë gjelle
- hudhra 2-3 thelpinj
- piper i zi, kripë

Sallata me karota përgatitet me karota të ziera ose të freskëta. Karotat pastrohen, lahen, ziejnë dhe priten në feta, vendosen në pjatë, u hidhet pak kripë, piper i zi i bluar, vaj e uthull. Sallata me karota të freskëta është më e shijshme dhe me vlera ushqimore më të larta. Merren karotat e freskëta, qërohen duke u gërryer lëkurën me thikë, lahen dhe grihen në rende të trashë me vrima të mëdha. U hidhet pak kripë, vaj e uthull, si dhe piper i zi. Sipas dëshirës sallatës me karota mund t'i hidhen edhe hudhra të shtypura.

28

Sallatë me patëllxhanë të skuqur

Për 4 persona:

- patëllxhane 5 copë mesatare
- vaj për skuqje 1 filxhan çaji

- miell 3-4 lugë gjelle
- vaj ulliri 2 lugë gjelle
- uthull 2 lugë gjelle
- hudhra 1 kokërr mesatare
- kripë, piper

Patëllxhanet pastrohen nga bishti, u hiqet lëkura një radhë po, një radhë jo. Priten në feta dhe vendosen në ujë e kripë që t'u dalë hidhërimi për 25-30 minuta. Patëllxhanet shpëlahen, shtrydhen, u hidhet kripë e piper, lyhen me miell dhe skuqen. Patëllxhanet e skuqura vendosen në pjatë në rreshta duke u hedhur hudhra të shtypura, vaj ulliri dhe uthull. Patëllxhanet e skuqura mund të përgatiten edhe me kos (tarator).

29

Sallatë me patëllxhane të pjekur

Për 1 kg. patëllxhane:

- vaj 2 filxhanë kafeje
- uthull 3-4 lugë gjelle
- hudhra 2 kokrra mesatare
- kripë, piper
- majdanoz sipas dëshirës

Patëllxhanet e paqëruara piqen në prush ose në furrë, pastrohen nga lëkura, grihen hollë, kalohen në rrjetë metalike ose në makinën e mishit dhe bëhen pure. Pureja vendoset në enë porcelani ose balte dhe duke e përzier me lugë druri (jo alumini se nxihet), hidhen hudhra të shtypura, kripë, majdanoz i grirë hollë, piper i zi, vaj ulliri dhe uthull. Masa përzihet mirë derisa të bëhet një masë e njëllojtë dhe vendoset në pjatë duke e zbukuruar me anë të lugës. Gjatë shërbimit sallata spërkatet me vaj ulliri, sipas dëshirës mund t'i hidhet edhe pak spec djegës ose speca të pjekura e të qëruara nga cipa, ose dhe domate të freskëta.

30

Sallatë me lakër të bardhë

Për 500 g lakër:

- vaj 4-5 lugë gjelle
- uthull 1 filxhan kafeje
- majdanoz 2-3 fije
- pak spec
- sheqer 1 lugë kafeje ose jo
- kripë

Zgjidhet lakra e bardhë e njomë dhe e ëmbël. Në qoftë se lakra nuk e ka ëmbëlsirën e duhur, për të rregulluar shijen, gjatë përgatitjes së saj hidhet sheqer aq sa të ëmbëlsohet dhe të fitojë një shije normale.
Lakra pastrohet nga gjethet e dëmtuara, shpëlahet, ndahet për gjysmë dhe grihet hollë në formë fije si kadaif. Hidhet kripë, spec i kuq dhe

shtypet derisa të lëshojë lëngun e vet. Pastaj shtrydhet, përzihet me vaj e uthull dhe vendoset në pjatë. Sipër sallatës për ta zbukuruar hidhet majdanoz i grirë hollë.
Lakra për sallatë mund të përgatitet edhe ndryshe: Pasi është grirë, i hidhet kripë e uthull dhe vihet në zjarr e mbuluar me kapak, derisa të zbutet pak. Pasi ftohet i hidhet vaji.

31

Sallatë me lulelakër

Për 500 g lulelakër:

- 4-5 lugë vaj gjelle
- 1 kokërr limon mesatar
- kripë
- piper i zi

Lulelakra për sallatë duhet të jetë me lule të dendura, e freskët dhe e pa dëmtuar. Lulelakra pastrohet nga gjethet dhe koçani. Kur është në tufa të mëdha ndahet, lahet dhe zien në ujë të valuar me kripë. Lulelakra e zier kullohet, ndahet në lule, vendoset në pjatë, i hidhet lëng limoni ose uthull, kripë, piper i zi dhe vaj.

32

Rriskore (*kanape*)

Rriskoret përgatiten me bukë të bardhë tul pa kore. Priten në forma të ndryshme, katrore, të rrumbullakëta, trekëndëshi, ylli etj. Fetat e bukës të prera, lyhen me gjalpë të përpunuar dhe vihet mbushja si sallam, vezë, sardele, djathë etj. Gjalpi për t'u përpunuar vendoset në një enë, e cila vihet në banjomari. Ai zbutet derisa lëngështohet, pastaj duke e përzier, hidhet lëng limoni, kripë dhe sipas mbushjes që do t'i vihet rriskores shtohen karkaleca të zier, të kaluar në sitë, sardele, mëlçi të ziera, të verdhat e vezës të ziera etj.

33

Kanape me gjalpë e djathë

Për dy persona:

- 2 feta bukë
- 60 g gjalpë i freskët
- 2 lugë kafeje
- 1/2 e kokrrës e vezës
- 2 feta domate, djathë
- disa gjethe majdanozi

Përgatitet gjalpi ose margarina, hidhet në enë porcelani, ngrohet pak që të

lëngështohet, përzihet me tel duke hedhur djathë të thërrmuar e të kaluar në sitë. Përzihet mirë që të bëhet një masë e njëllojtë pa kokrra. Merret një fetë buke e bardhë me trashësi 1-1.5 cm, pritet në formë drejtkëndëshi 4-5 cm, lyhet me gjalpin e përgatitur dhe i vihet sipër një fetë domate dhe 1/4 e vezës së zier e prerë hollë si domatja. Gjalpi hidhet në kaush prej letre dhe zbukurohet duke i dhënë pamjen e një paste. Në fund vihen edhe gjethe majdanozi.

34

Kanape me kaçkavall

Për 2 veta:

- 2 feta bukë
- 2 feta të holla 20 g djathë
- 2 lugë kafeje gjalpë
- pak ullinj
- majdanoz

Pritet kaçkavalli në formë drejtkëndëshi me trashësi 3-4 mm. si dhe buka në një madhësi me të. Llogaritet një copë për çdo kanape. Buka lyhet me gjalpë, vihet sipër djathi sa të mbulohet gjithë sipërfaqja e saj dhe zbukurohet me ullinj ose majdanoz.

35

Kanape me sallam

Për 2 veta:

- 2 feta bukë 30 g
- 2 feta sallam 20 g
- 1 lugë kafeje gjalpë
- pak gogozhare

Përdoren lloje të ndryshme sallamesh. Sallami pritet në feta të holla. Fetat e bukës lyhen me gjalpë të përpunuar, sipër vihet sallami dhe zbukurohet me anën e kaushit duke i vënë edhe feta gogozhare.

Shënim: Po kështu përgatiten dhe me mish të zier, rosto, gjuhë, sardele, vezë të ziera, tru të zier etj.

Sanduiçët përbëhen nga dy feta bukë të bardhë, lyhen me gjalpë të përpunuar dhe në mes vendoset mbushja, feta sallami, mish i zier, peshk, djathë i bardhë, kaçkavall etj.

36

Meze e ftohtë (*antipastë*)

Për 2 veta duhen:

- domate 2 kokrra mesatare
- liptao 4 lugë gjelle
- sallatë jeshile 6-7 gjethe të vogla
- sallam 7-8 feta të holla

- vezë 1 kokërr
- kaçkavall 4 feta të holla
- sardele 2-3 copë
- djathë i bardhë 4-5 feta
- ullinj 10-20 kokrra
- gjalpë për zbukurim 2 lugë kafeje
- pak vaj e uthull

Antipastë quhet një pjatë në të cilën vihen shumë produkte me garniturë të vogël afërsisht 15-25 g. Si lëndë e parë për antipastat përdoret gjuhë e zier, mortadelë, sallam, tru të ziera, rosto e ftohtë e prerë në feta, sardele, ullinj, djathra të ndryshëm, kastraveca turshi dhe për zbukurimin e tyre sallata jeshile, karota, panxhar, vezë etj.

37

Meze me bazë sallatën ruse

Për 4 persona:

- sallatë ruse e gatshme 8-10 lugë gjelle
majonezë për lyerje 4 lugë gjelle
tru 4 feta
rosto 5-6 feta
kaçkavall 4 feta
mortadelë 4 feta
ullinj 1 filxhan çaji
vezë të ziera 2 kokrra

për zbukurim:

panxhar
gogozhare
majdanoz

Përgatitet sallata ruse dhe vendoset në mesin e pjatës. Mbulohet me majonezë, zbukurohet sipër me gogozhare të prera në fije, panxhar, ullinj, gjethe majdanozi. Rreth e qark sallatës vendosen të kombinuara me njëra-tjetrën tru, rosto, kaçkavall, mortadelë, ullinj, vezë të ziera dhe produkte të tjera.

Kapitulli III

Salcat dhe rëndësia e tyre

Salcat përdoren shumë në kulinari. Në sajë të përdorimit të gjerë të tyre mund të gatuajmë të njëjtën gjellë, por me shije dhe paraqitje të ndryshme.

Kategoria e parë:
Salca me bazë miellin e skuqur

Pjesa më e madhe e salcave në familje bëhet me miell të skuqur.
Kur themi se skuqim miellin, kuptojmë përdorimin e një sasie të barabartë mielli dhe yndyre (gjalpë, margarinë, dhjamë etj.), që piqen dhe formojnë një masë të qullët, në të cilën shtojmë një sasi të caktuar mase të lëngshme, që pasi merr valë, formon një masë homogjene.
Për skuqjen e miellit merret një enë me fund sferik e të trashë prej alumini, një lugë druri e gjerë, me bisht të gjatë dhe jo me majë.
Gjatë skuqjes së miellit duhet të kemi shumë kujdes pasi prej saj varet shija e këndshme ose jo e salcës. Në disa salca p.sh., në salcën beshamel, mielli nuk kalohet në skuqje, sepse humbet shijen dhe ngjyrën, po kështu edhe për salcën e bardhë, por ka raste që mielli mund të skuqet edhe më shumë për disa lloje të tjera salcash.
Pra, mënyra e përgatitjes së këtyre dy salcave është e njëjtë, por ndryshon vetëm ngjyra, e cila jepet kur zgjatet koha e skuqjes së miellit në gjalpë etj.
Duhet të kemi parasysh:

a) kur yndyrnat e ndryshme dhe mielli skuqen së bashku nuk ndryshon vëllimi i salcës.
b) Që të bëhet salca e shijshme nuk duhet të shtojmë lëng ose ujë pa u bërë mielli dhe gjalpi (ose margarina) një masë homogjene (si pomade).
c) Përzierja e salcës me lugë druri duhet të bëhet në të gjithë fundin e enës, që masa mos të bëhet me kokrriza (përzierja bëhet edhe me telin e kuzhinës).
d) Kur hedhim lëngun e nxehtë duhet ta përziejmë me shpejtësi që të mos bëhet me kokrra.
e) Kur salca të jetë pjekur përfundimisht mund të përcaktohet nëse është e trashë ose e hollë, atëherë mund të rregullohet sipas dëshirës.
f) Në qoftë se salca nuk shërbehet menjëherë, duhet të hiqet cipa që formohet në sipërfaqen e saj kur ajo ftohet, sepse po të ngrohet përsëri do të formojë kokrriza.

Kategoria e dytë:
Salca me bazë vezën

Në këtë grup salcash hyn salca majonezë, mënyrën e përgatitjes të së cilës do ta përshkruajmë më poshtë. Salca majonezë shërben si bazë për përgatitjen e salcave të tjera që kanë si pjesë përbërëse vezën.

Kategoria e tretë:
Salca me bazë purenë e barishteve

Tipike për këtë kategori është salca e domates. Kjo salcë përbëhet nga pureja që del prej domateve të ziera e me barishte të ndryshme aromatike.
Për përgatitjen e tyre nevojiten: Dy tenxhere, një kullesë ose makinë pureje dhe një lugë druri.

Kategoria e katërt:
Salca me bazë gjalpin

Përbëhen në përgjithësi nga gjalpi i shkrirë në të cilin shtojmë lëndë të tjera ndihmëse. Për përgatitjen e tyre duhet një tenxhere e vogël. Këto salca janë pak a shumë të vështira, prandaj duhet kujdes.
Tipike për këto salca është salca me vezë e gjalpë (hollandeze).

Ndarja e salcave në bazë të përpunimit të tyre:
Salcat në bazë të përpunimit të tyre ndahen në:
1 Salca të nxehta,
2 Salca të ftohta,
3 Salca të ëmbla
(përdoren vetëm për ëmbëlsirat)

Salcat e nxehta

Baza e këtyre salcave janë lëngjet e ndryshme që përgatiten zakonisht me kocka ose mish të kafshëve të trasha (lopë, viç etj.), prej pulave, peshqve, lëngjeve të zarzavateve të ziera, prej qumështit etj.
Këto lëngje së bashku me lëndë të tjera, si yndyrë (gjalpë, dhjamë ose margarinë), miell i skuqur, niseshte, vezë, kripë, sheqer, lëng limoni, salcë, qepë, hudhra, selino, majdanoz, kanellë, karafil etj. përbëjnë atë masë homogjene që do të shoqërojë një gjellë të caktuar duke i rritur kaloritë, shijen dhe paraqitjen.

Salcat e nxehta i ndajmë në:
- *salcë e errët bazë (spanjolle)*
- *salcë me ekstrat mishi (të pjekura)*
- *salcë domate me zarzavate dhe të thjeshta*
- *salcë e bardhë bazë*
- *salcë qumështi (beshamel)*
- *salcë hollandeze*

Këto salca quhen salca bazë, pasi prej tyre përgatiten salcat e tjera.

Përgatitja e gjysmë të gatshmeve për salcat

e nxehta

Për përgatitjen e salcave të nxehta nevojitet: lëngu i errët (prej mishi ose kockash të kafshëve të trasha, prej shpendësh ose peshk etj.), miell i skuqur dhe zarzavate të skuqura.
Lëngu i errët. Përgatitet me kocka të copëtuara të cilat piqen në furrë derisa të marrin ngjyrë kafe të hapur. Gjysmë ore para përfundimit të pjekjes hidhen në to karrota, qepë të prera në formë kubike mesatare dhe lihen përsëri në furrë të piqen plotësisht, duke i përzier herë pas here. Kullohet yndyra e krijuar dhe kockat hidhen në një enë të përshtatshme të thellë (1 kg. kocka 3-4 litra ujë) dhe lihen të ziejnë 6-8 orë në zjarr të ngadaltë pa kapak. Herë pas here hiqet shkuma dhe yndyra, sepse më vonë këto keqësojnë shijen (yndyra ruhet për përdorim). Kur përfundon zierja, kullohet lëngu me napë të hollë ose me sitë metalike konike dhe mbahet për përgatitjen e salcave.

Industria ka përgatitur supa të koncentruara, të cilat mund të zëvendësojnë lëngun e kockave kur ato mungojnë. Në këtë rast një tabletë prej këtij lëngu shkrihet në 150 g ujë të ngrohtë, vihet në zjarr, hidhen pak qepë, karrota të prera në formë rrethi e të skuqura më parë. Shtohet pak selino, majdanoz kërcell ose rrënjë dhe lihet të valojë në zjarr të ngadaltë për 30 minuta duke patur kujdes që të hiqet shkuma. Kullohet si në rastin e parë dhe është gati për përdorim të mëtejshëm.

Lëngje të tjera. Edhe lëngjet prej mishrave të bardhë (pulave, peshkut, etj.) përgatiten njëlloj si për supat (shih kapitullin e supave), ndërsa për skuqjen e miellit është folur më lart.

Skuqja e zarzavateve. Zarzavatet priten në kubikë dhe skuqen në yndyrë sipas kohës së zierjes: në fillim qepët, karrotat, rrënjët e selinosë e të majdanozit në fund shtohet pureja e domates e cila i jep salcës një ngjyrë të bukur dhe shije të veçantë.

Sheqer i karamelizuar. Përdoret kur salca del me ngjyrë shumë të çelur. Sheqeri hidhet në tigan me shumë pak ujë dhe mbasi merr një ngjyrë kafe i hidhet përsëri ujë dhe lihet të ziejë derisa të shkrijë plotësisht. Me këtë karamelizim mund të ngjyrosen disa salca e produkte të tjera.

Përpunimi i salcave të nxehta bazë

1

Salcë e errët bazë (*spanjolle*)

Për 6 persona:

- 3 filxhanë çaji lëng kockash
- 3 lugë gjelle gjalpë i freskët
- 4 lugë gjelle miell
- 1 lugë gjellë qepë të grira hollë
- 5 thelpinj hudhra,
- 1 lugë gjelle karota të grira hollë
- 1/2 tufë majdanoz
- 2 lugë gjelle salcë domate
- 1/2 filxhan çaji verë e bardhë
- kripë e piper sipas dëshirës
- pak sheqer në rast nevoje dhe dafinë

Në një enë të përshtatshme hidhet gjalpi (ose yndyra), vendoset në zjarr e pasi të nxehet mirë shtohet qepa, më vonë karrota, rrënjët e selinosë të prera në kubikë të vegjël. Hidhet mielli duke vazhduar skuqjen dhe duke e trazuar vazhdimisht me lugë druri. I shtohet hudhra e dafina. Kur masa të marrë ngjyrë të hapur kafe, hidhet salca, vera, lëngu i kockave i parapërgatitur, kripa e piperi i duhur. Valohet në zjarr të ngadaltë rreth një orë. Gjatë zierjes, salcës i hiqet shkuma, sepse ajo keqëson shijen e saj.

Salca e gatshme kullohet në sitën e kuzhinës ose në napë, lihet 2-3 minuta në zjarr që të marrë një valë

dhe është gati për përdorim. Sipas dëshirës së ngjyrës ajo mund të rregullohet me pak sheqer të karamelizuar.
Në qoftë se nuk do të përdoret menjëherë vihet në frigorifer ose në një vend të freskët pasi të ftohet mirë dhe mbulohet me letra vaji të lyera me pak gjalpë që të mos formojë kore.
Salca e errët bazë mund të shërbehet me mishra të çastit, me qofte, salçiçe, veshka, mish të stufuar etj.
Por kjo salcë është bazë dhe për përgatitjen e salcave të tjera të shumëllojshme që përdoren për gjellë të ndryshme. Ne do të kufizohemi me përgatitjen e disa salcave, që kanë bazë salcën e errët.
Shënim: Në mungesë të kockave ose mishrave, lëngu i nevojshëm mund të përgatitet me *supën koncentrat* që përmendëm më lart.

2

Salcë e errët bazë me verë

Për 6 persona:

- 3 racione salcë e errët e parapërgatitur
- 1/2 gotë uji verë e kuqe
- 1 rrënjë të vogël selino
- pak piper të zi
- 1 gjethe dafine
- 2 karafila
- *kripë sipas dëshirës*
- 1e1/2 lugë gjalpë

Vihet në zjarr ena me salcën e errët të holluar me verë të kuqe, shtohet selino e prerë hollë, kripë, piper, gjethe dafine dhe lihet të marrë valë. Rregullohet me gjalpë dhe është gati për përdorim pasi të kullohet. Kjo salcë përdoret për mishra të skuqura (breze) ose të furrës, peshq, shpendë etj.

3

Salcë e errët bazë me qepë (*pikante*)

Për 6 persona:

- 1 kokërr qepë me madhësi mesatare
- 2 copë tranguj turshi
- 1 lugë gjelle yndyrë
- kripë e piper sipas dëshirës
- 2 lugë gjelle uthull
- pak lëng mishi
- salcë e errët 4 racione
- 1 lugë gjelle gjalpë i freskët
- një gjethe dafine

Qepët e prera në kubikë të vegjël skuqen pak në yndyrë. Hidhet piper i shtypur, fletë dafine, pak lëng mishi, uthull dhe zien salca në zjarr të ngadaltë derisa të avullojë e të mbetet gjysma e sasisë së lëngut. Kjo masë hidhet në salcën e errët të parapërgatitur dhe i jepet një valë 10-15 minuta. Kur është gati në përfundim hidhen tranguj turshi të grirë në kubikë të vegjël dhe salca

rregullohet me gjalpë të freskët. Kjo salcë përdoret për mishra të pjekura, bifteqe të furrës etj.

4

Salcë e errët bazë me mustardë

Për 4 persona:

- salcë e errët bazë për 4 persona
- 3 qepë të njoma të grira hollë
- 1/2 e gotës së ujit verë e bardhë
- mustardë pluhur 1 lugë gjelle
- pak rigon
- 1 gjethe dafine
- kripë e piper sipas dëshirës

Përgatitet salca e errët. Priten qepët në kubikë të vegjël dhe vendosen në një enë së bashku me verën, rigonin, dafinën, mustardën, kripën dhe piperin dhe ziejnë në zjarr të ngadaltë 20-25 minuta. Kalohet në sitë, shtohet salca e errët bazë, trazohet mirë dhe vendoset në banjomari derisa të shërbehet me gjellën e përgatitur.
Salca e sipërme përdoret për gjellë të ndryshme që përgatiten në skarë, si byfteqe, bërxolla, mëlçi, veshka, shpretka etj.

5

Salcë e errët bazë me mortadelë (*ose proshutë*)

Për 6 persona:

- salcë e errët bazë për 4 persona
- 50 g mortadelë,
- 1 lugë gjelle gjalpë i freskët
- 1 lugë gjelle qepë të grira hollë
- 3/4 e gotës së ujit verë moskat
- 1/2 lugë gjelle salcë domate
- kripë e piper sipas dëshirës

Përgatitet salca e errët bazë. Në një tenxhere skuqim qepën dhe e shuajmë me verë. Shtojmë mortadelën (më mirë do të ishte proshutë) të grirë hollë, salcën e domateve dhe në fund salcën e errët bazë të holluar me lëng mishi, ose supë të koncentruar. Të gjitha së bashku lihen të ziejnë 14 minuta. Hidhet kripa, piperi i duhur dhe kalohen në sitën e hollë të salcave. Në kohën që do të shërbehet mund të shtohet pak gjalpë i prerë në kubikë të vegjël.
Kjo salcë gjen përdorim për bifteqet e ndryshme ose bërxollat e furrës, për mishrat breze, për eskallopët e ndryshëm etj.

6
Salcë me kimë

Për 6 persona:

- 180 g mish i grirë
- 1 lugë gjelle salcë
- 2 lugë gjelle vaj ose margarinë
- 4 thelpinj hudhra
- qepë të grira në kubikë
- 1 kokërr mesatare
- 1 gjethe dafinë
- kripë e piper sipas dëshirës
- 3 gjethe majdanoz
- 3 copë mesatare domate të freskëta

Mishi mund të jetë lope ose derri. Me vaj ose margarinë skuqen qepa, hudhrat dhe mishi i grirë 10-15 minuta. Shtohen domatet e freskëta të prera në kubikë, por pasi u është hequr cipa në ujë të valuar. Zihen 30-40 minuta në zjarr të ngadaltë, hidhet salca e domates duke e trazuar vazhdimisht. Shtohet kripa e piperi i duhur, dafina, pak ujë dhe lihet ena në zjarr të ngadaltë edhe 30 minuta, që të përfundojë zierja plotësisht (trazohet herë pas here që të mos ngjitet). Mbahet deri në kohën e shërbimit pranë zjarrit, që të jetë e nxehtë. Kjo salcë përdoret për makarona të ndryshme, pilaf etj.

Shënim: Në këtë salcë mund të përdoret gjatë skuqjes së kimasë edhe pak verë e kuqe në qoftë se pëlqehet.

7
Salcë me ekstrakt mishi të pjekur

Këto salca janë shumë të thjeshta dhe duhet të kenë një përdorim më të gjerë, sepse janë mjaft të shijshme.

Në kuzhinën e përditshme janë të shpeshta edhe përdorimet e mishrave të pjekura: viçi, dashi, qengji, derri etj. ose pula të pjekura, pata, rosa, shpendë të egër ose kafshë të ndryshme të egra etj. Gjatë pjekjes së këtyre produkteve me qepë, karrota, selino etj. lëshohet një lëng shumë i shijshëm në sajë të lëndëve ekstraktive që kanë mishrat dhe të karamelizimit që pësojnë substancat. Mishi i pjekur, çfarëdo qoftë ky, hiqet nga tava, e cila vendoset në zjarr që të avullohet pak lëngu i mbetur, njëkohësisht që të shkrijnë të gjitha karamelizimet dhe të japin shijen e duhur (ky veprim bëhet duke e përzier herë pas here me lugë druri ekstratin e mishit). Kur lëngu të mbetet në yndyrën e vet, shtohet pak miell dhe skuqet derisa të marrë ngjyrë ari. Shtohet lëng mishi në mungesë të lëngut të koncentruar (1 kubik i shkrirë në 250 g ujë) lihet në zjarr të ziejë 10-15 minuta, rregullohet me kripë, piper dhe kullohet.

Salca e të pjekurave përdoret për mishin e pjekur ose shpendë të

pjekur, gjithashtu mund të përdoret edhe për brumëra.
Shënim: Salca me ekstrakt mishi të pjekur siç u theksua më lart, mund të përgatitet me çdo lloj mishi të butë ose të egër, si dhe me çdo lloj shpendi.
Në përfundim të tyre këto salca pasi kullohen, mund të rregullohen sipas dëshirës, me gjalpë, piper, etj.
Ndërsa gjatë pjekjes së tyre, mishrave mund t'u hidhet verë e kuqe, ndërsa shpendëve verë e bardhë. Kështu ato do të bëhen më të shijshme.

8

Salcë domate prej zarzavatesh (*bazë*)

Për 6 persona:

- 5-6 kokrra domate të pjekura
- 3 lugë gjelle yndyrë
- 1 1/2 gota uji lëng mishi pa yndyrë
- 2 kokrra qepë të vogla
- 1 lugë gjelle miell
- 1 copë pa gjethe rrënjë selino
- 2-3 copë karota
- 1 copë gjethe dafine
- 1-2 gjethe majdanoz
- 2-3 thelpinj hudhra
- kripë e piper sipas dëshirës
- *pak sheqer*

Në një enë të përshtatshme hidhet yndyra, shtohen qepët, karrotat, selinoja, majdanozi të prera në formë kubike duke respektuar kohën e zierjes së tyre, si dhe një gjethe dafine. Të gjitha këto skuqen lehtë duke i përzier me lugë druri. Pastaj shtohet mielli duke vazhduar skuqjen, derisa të marrë ngjyrë të verdhë.
Priten ndërkohë domatet në dy pjesë, shtrydhen pak që t'u kullojë lëngu e farat, pastaj hidhen në enë së bashku me lëngun e mishit, hudhrat e shtypura me thikë, sheqerin, kripën e piperin dhe lihen të marrin disa valë në zjarr të fortë duke e trazuar shpesh.
Lihet të përfundojë zierja në furrë ose në zjarr të ngadaltë rreth një ore e gjysmë duke e trazuar herë pas here.
Salca pasi të ziejë kalohet në sitë: I jepet prapë një valë, vendoset në banjomari deri në momentin e shërbimit. Sipër mund të hidhen copa të vogla gjalpi të freskët.
Kjo salcë përdoret për mishra të skuqura, shpendë të ndryshme, makarona e pilafe të ndryshëm, si dhe për disa gjellë me zarzavate.
Shënim: Në mungesë të domateve përdoret salcë domate 2 lugë gjellë, ndërsa në mungesë të lëngut të mishit, supë e koncentruar.

9

Salcë domate e thjeshtë (*mënyra I*)

Për 8 persona:

- 2 e 1/2 gota çaji lëng domate ose
- 5 lugë gjelle salcë domate

- 1 gotë çaji lëng mishi
- kripë e piper sipas dëshirës
- 1/2 lugë gjelle sheqer
- 4 lugë gjelle gjalpë

Në mungesë të lëngut të domateve të freskëta mund të përdoret salcë domate. Në këtë rast kjo e fundit do të shkrihet në gjysmë gotë uji.
Në enën e duhur hidhet lëngu i domates ose salca e holluar dhe vihet në zjarr të ngadaltë. Shtohet gjalpi, sheqeri, kripa e piperi i duhur dhe lëngu i mishit. Lihet në zjarr që të ziejë derisa të trashet salca duke e përzier me lugë druri herë pas here. Pasi ka përfunduar vihet në salcierë ose në enë porcelani për të shoqëruar gjellë të ndryshme.

10

Salcë domate e thjeshtë (*mënyra II*)

Për 8 persona:

- 6 kokrra domate të freskëta
- 5 lugë gjelle margarinë
- 2-3 kokrra qepë me madhësi mesatare
- 1/2 lugë kafeje sheqer
- 3 thelpinj hudhra
- 1 gjethe dafinë
- kripë e piper sipas dëshirës

Skuqen qepët e hudhrat në margarinë pasi priten në formë kubike të vogla së bashku me dafinën. Shtrydhen domatet që t'u dalë lëngu i tepërt. Kalohen në rende të hollë dhe lëngu i përftuar hidhet në qepën e skuqur. Lihet të ziejë në zjarr të ngadaltë 45 minuta derisa të trashet salca. Shtohet sheqeri, kripa, piperi i duhur dhe vazhdon që të ziejë 15 minuta në zjarr.
Kjo salcë mund të përdoret për çdo lloj makarone, orizi etj.

11

Salcë e bardhë bazë (*mënyra I*)

Salcat e bardha bazë janë mjaft të përdorshme në kuzhinë dhe kanë për bazë lëngun e mishit ose të kockave të ziera, lëngun e shpendëve të butë ose të egër, si dhe lëngun e peshqve. Në përbërjen e këtyre salcave hyjnë mielli, gjalpi i freskët ose margarina si dhe yndyrna të ndryshme, ndërsa si lëndë të tjera janë qepët dhe rrënjët e ndryshme aromatike.
Me salcën e bardhë bazë përgatiten edhe salca të tjera.

Për 6 persona:

- 3 lugë gjelle gjalpë
- 3 lugë gjelle miell
- 2 filxhanë çaji lëng mishi ose pule
- 1 gjethe dafinë
- 2 rrënjë karota
- *2 kokrra qepë*
- *2-3 gjethe majdanoz*
- kripë e piper sipas dëshirës

Shkrihet gjalpi ose margarina në enën e duhur dhe shtohet mielli. Punohet pak në zjarr të ngadaltë duke e trazuar me lugë druri sa të bëhet një masë homogjene, por pa kokrra pasi ato e prishin shijen e salcës. Atëherë hidhet lëngu i mishit ose i pulës, duke e trazuar vazhdimisht me telin e kuzhinës. Shtohen karrotat, qepët, majdanozi, dafina, piperi e kripa dhe zihen në zjarr 45 minuta. Kalohen në sitën e hollë dhe shërbehen me gjellë të ndryshme.

Salcat e bardha përdoren për mishra të ziera, pula të ziera, peshq të zier; për asparangje, lulelakër etj.

Shënim: **Në mungesë të lëngut të mishit mund të përdoren supa të koncentruara të shkrira në ujë. Për sasinë e mësipërme do të mjaftonin 2-3 kuba të shkrirë në 2 filxhanë me ujë (filxhanë çaji).**

12

Salcë e bardhë bazë (*mënyra II*)

Për 6 persona:

- 1e1\2 filxhan çaji lëng mishi ose pulë
- 1e1\2 lugë gjelle miell
- 2e1\2 lugë gjelle gjalpë
- kripë e piper sipas dëshirës

Në një enë shkrihet gjalpi, hidhet mielli dhe vazhdon të punohet me lugë druri derisa të përzihet mirë. Shuhet me lëngun e mishit duke e trazuar vazhdimisht dhe shpejt që të mos bëhet me kokrra. Kullohet, hidhet kripë e piper dhe është gati për përdorim.

Kjo salcë shërbehet për mishra, pula të ziera, lulelakër të zier e disa barishte të tjera. Gjithashtu është bazë për përgatitjen e salcave të tjera.

13

Salcë e bardhë me krenë

Për 6 persona:

- salcë e bardhë bazë për 4-5 veta
- 2 kokrra vezë vetëm të verdhat
- 1 fetë bukë të bardhë (vetëm tulin)
- 1 lugë kafeje mustardë pluhur ose pomadë
- 2 lugë gjelle krem qumështi
- 1 rrënjë krenë (rrënjë)
- 1 filxhan çaji lëng mishi
- 1 lugë gjelle uthull
- 1 lugë gjelle gjalpë
- kripë e piper sipas dëshirës

Përgatitet salca e bardhë bazë, pritet me të verdhat e vezëve dhe kalohet në sitë të hollë.

Në renden e hollë grihet kreni, vendoset në enë të përshtatshme së bashku me lëngun e mishit, shtohet buka e thërrmuar dhe vihet në zjarr të ziejë 10-15 minuta.

Masa e mësipërme kalohet në sitë, hidhet në salcën e bardhë bazë, shtohet uthulla, mustarda, kripa,

piperi, gjalpi i freskët dhe punohet me tel derisa salca të bëhet një masë e njëllojtë.
Mbahet në banjomari e nxehtë dhe kur shërbehet i hidhet kremi i qumështit (kur kremi mungon salca serviret pa të).
Kjo salcë përdoret për mishra të ndryshëm dhe për fileta.

14
Salcë e bardhë me vezë

Për 6 persona:

- 1e1\4 gotë uji lëng mishi ose pule
- 2 kokrra vezë (vetëm të verdhat)
- 1 1/2 lugë gjelle gjalpë i freskët
- 1 lugë gjelle miell
- 1 lugë gjelle qepë të grira hollë
- majdanoz
-1 lugë gjelle selino e grirë hollë
- kripë e piper sipas dëshirës

Salca e bardhë bazë hollohet me pak lëng mishi. Vihet në zjarr të ngadaltë që të marrë valë. Njëkohësisht hidhen qepët, rrënjët e selinosë e të majdanozit, të prera në formë kubike të vogla që të marrin valë së bashku me salcën e bardhë 20-25 minuta. Në një enë tjetër (mundësisht tenxhere të paoksidueshme) hidhen të verdhat e vezëve, pak lëng mishi ose pulë, qepë, pak gjalpë. Përzihet vazhdimisht me tel derisa të bëhet masë homogjene. Pa arritur të marrë valë masa e mësipërme, hidhet salca e bardhë e nxehtë, pak limontoz, kripë e piper dhe vihet në zjarr deri në vlim, por jo të marrë valë se priten vezët. Kullohet në sitë ose në napë dhe është gati për shërbim. Përdoret për mish viçi të zier, për pula ose zogj të zier etj.

15
Salcë e bardhë me ajkë të tharët

Për 6 persona:

- 1/2 filxhan çaji lëng mishi ose pule
- 1 lugë kafeje miell
- salcë të bardhë të përgatitur për 3 persona
- 1 lugë gjelle gjalpë të freskët
- 1/2 filxhan çaji ajkë të tharët
- kripë e piper sipas dëshirës

Skuqet mielli me gjalpin sa të marrë ngjyrë të hapët dhe hidhet gjysma e sasisë së lëngut të mishit. Ndërkohë salca e bardhë e parapërgatitur hollohet me sasinë e lëngut tjetër dhe i shtohet masës së mësipërme. Hidhet kripa, piperi i duhur, në fund ajka e tharët. Lihet 2-3 minuta që të ziejë në zjarr dhe pastaj kullohet.
Kjo salcë përdoret për gjellë të ndryshme, për peshk, mish me zarzavate të ziera etj.

Shënim: **Kur të përdoret për peshq të zier, kuptohet që lëngu i salcës do të përgatitet prej peshku.**

16
Salcë e bardhë bazë me domate

Për 6 persona:

- lëng mishi ose pule dy filxhanë çaji
- 1 filxhan çaji pure domate të freskët
- 2 lugë gjelle gjalpë i freskët
- 1 rrënjë karota të prera në kubikë të vegjël
- 2 lugë gjelle qepë të prera në kubikë
- 3 rrënjë majdanoz
- rigon, kripë e piper sipas dëshirës

Me gjalpin, miellin, lëngun e mishit ose të pulës, me qepën, karrotën, majdanozin, rigonin, dafinën, kripën e piperin parapërgatitet salca e bardhë bazë (shiko përgatitjen e saj). 10-15 minuta para se të hiqet nga zjarri shtohet pureja e domateve të freskëta dhe pastaj kullohet me napë ose sitë të imët. Kjo salcë merr ngjyrë rozë nga domatja e freskët dhe përdoret në përgjithësi për mishra dhe pula të ziera.

17
Salcë e bardhë bazë me lëng peshku

Kjo salcë nuk ka ndryshim nga salca e bardhë bazë mënyra II, por në vend të lëngut të bardhë që mund të përgatitet prej mishit të kockave ose pulës, përgatitet prej peshqve të zier dhe në fund i shtohet pak limontoz.

Për 6 persona:

- 1 filxhan çaji lëng peshku i parapërgatitur
- 1 lugë gjelle miell
- 2 lugë gjelle gjalpë i freskët
- kripë, piper, limontoz sipas dëshirës

Përpunimi është i njëjtë si në salcën e bardhë bazë mënyra II.

18
Salcë e bardhë peshku me krem qumështi

Për 5 veta:

- salcë peshku e gatshme për 4 persona
- 2 kokrra vezë (vetëm të verdhat)
- 3 lugë gjelle krem qumështi
- 1 e ½ lugë gjelle gjalpë
- kripë e piper sipas dëshirës

Parapërgatitet salca e bardhë e peshkut siç përshkruhet në salcën e bardhë bazë mënyra II, me të vetmin ndryshim se në vend të lëngut të mishit do të hidhet lëngu i peshkut, i cili përftohet nga zierja e peshqve. Mbasi përgatitet salca e mësipërme kullohet mirë. Në enë të veçantë rrihen të verdhat e vezëve së bashku me kremin e qumështit. Hiqet salca nga zjarri dhe shtohet masa e përgatitur me vezë e krem qumështi, duke e përzier

vazhdimisht me lugë druri. Kjo salcë shërbehet për peshq të ndryshëm.
Shënim: Salca e mësipërme mund të përdoret edhe pa krem qumështi dhe të zëvendësohet me qumësht.

19
Salcë qumështi (*beshamel*)

Kjo salcë quhet bazë se ka përdorim të gjerë në disa grupe gjellësh si në supa (krem, patate, domate, spinaq etj.), në brumëra (pastiço e musaka të ndryshme etj.), në disa lloje zarzavatesh. U hidhet sipër salcë qumështi dhe piqen në furrë mbasi mbushen.
Si lëndë e parë për prodhimin e saj kjo salcë ka gjalpin, miellin, qumështin, vezë, kripë etj.
Kur duhet të përgatitet salcë qumështi për supat e ndryshme me krem, atëherë ajo do të bëhet e hollë për përgatitjen e pastiçove, musakave etj. do të bëhet salcë me trashësi mesatare, ndërsa për zarzavate të mbushura të furrës duhet e trashë. Kjo trashësi arrihet kur shtohet mielli, ndërsa qumësht mund t'i shtohet më pak.
Më poshtë jepet receta e përafërt për të tre llojet e salcave. *(Shih tabelën)*

Në një enë të veçantë shkrihet gjalpi, hidhet mielli duke e trazuar me lugë druri, ose më mirë me telin e kuzhinës derisa të bëhet një masë e njëllojtë dhe të marrë një ngjyrë të lehtë në të verdhë. Pastaj hidhet qumështi i nxehtë duke e përzier vazhdimisht dhe shpejt që të mos bëhet me kokrra derisa të marrë valë. Salca hiqet nga zjarri, i hidhet kripa duke vazhduar përzierjen dhe pasi ftohet pak shtohen vezët (vetëm të verdhat) pa ndalur punën me telin e kuzhinës.
Salca e përgatitur është gati për përdorim.

Produktet	Salcat		
e duhura	e trashë	e hollë	e mesme
Qumësht	1filxhan caji	1filxhan caji	1-1/4filxhan caji
Gjalpë	1 ½ lugë gjelle	2 lugë gjelle	3 lugë gjelle
Miell	1 ½ lugë gjelle	2 lugë gjelle	4 lugë gjelle
Vezë	1 kokërr	2 kokrra	2 kokrra
Kripë, piper	sipas dëshirës	sipas dëshirës	sipas dëshirës

20

Salcë me vezë e gjalpë (*holandeze*) (*mënyra I*)

Për 6 persona:

- 6 lugë gjelle gjalpë i freskët
- 1 lugë e vogël uthull
- 2 kokrra vezë
- ½ limon kokërr ose
- limontoz sipas dëshirës
- kripë sipas dëshirës
- piper disa kokrra
- ujë 2 e 1\4 lugë gjelle

Në një enë të përshtatshme hidhet uthulla, uji, pak kripë dhe piper. Vihet në zjarr ena që të ziejë përzierja e mësipërme derisa të mbetet gjysma e sasisë. Pasi të ftohet pak shtohet edhe një lugë gjellë me ujë të ftohtë, vendoset në banjomari në temperaturë konstante jo më shume se 60-70°. Shtohen të verdhat e vezëve dhe përzihen me telin e kuzhinës ose me lugë druri dhe kur salca të fillojë të mpikset shtohet gjalpi pak e nga pak në copa të vogla dhe përzihet që të bëhet një masë e njëllojtë (homogjene). Kur të konsumohet e gjithë sasia e gjalpit, në qoftë se salca ka kaluar temperaturën e nxehjes 60-70° (kjo kuptohet kur trashet shumë në fillim) shtohet gjysmë luge gjelle me ujë të ftohtë pak nga pak duke e punuar vazhdimisht me tel, në mënyrë që të mos pritet. (prerja kuptohet kur salca kalon nga gjendja e trashë në të hollë dhe bëhet si vaj e me kokrriza të vogla). Salca kalohet në sitën e hollë dhe i hidhet lëngu i limonit ose pak limontoz. Mbahet në banjomari të ngrohtë pranë zjarrit, duke patur parasysh që të mos kalojë nxehtësia e salcës mbi 60° se ka rrezik të pritet. Shërbehet e ngrohtë për peshq të ndryshëm (të zier, të skuqur ose të skarës) si dhe për angjinare, asparangje etj.

Shënim: **Kjo salcë për vlerat e mëdha ushqimore që përmban është e këshillueshme për të gjitha moshat, por sidomos për fëmijët në rritje (përjashtohen këtu vetëm ata që mbajnë dieta).**

Shtojmë se në vend të limonit mund të hidhet lëng portokalli një kokërr, atëherë përftohet një salcë tjetër që përdoret shumë për zarzavate të ziera si karota, patate, lulelakër asparagje etj. Kjo salcë si dhe përdorimi i saj me zarzavate është e këshillueshme sidomos për fëmijët.

21

Salcë me vezë e gjalpë (*mënyra II*)

Për 6 persona:

- 3 lugë gjelle gjalpë i freskët
- 2 kokrra vezë (të verdhat)
- 7 lugë gjelle qumësht i zier
- 1 1/4 lugë kafeje niseshte
- ½ kokërr limoni
- kripë e piper sipas dëshirës

Në një enë të përshtatshme hidhet gjysmë luge gjalpë, niseshteja, gjysma e sasisë së qumështit, të verdhat e vezëve, kripë e piper. Të gjitha këto

punohen mirë me telin e kuzhinës dhe pastaj vazhdon procesi në zjarr të ngadaltë duke e trazuar vazhdimisht derisa të fillojë mpiksja e masës. Punohet vazhdimisht herë në zjarr e herë në anë të zjarrit derisa të konsumohet krejt gjalpi.
Në fund shtohet qumështi i mbetur i ftohtë pa e ndërprerë rrahjen me tel. Shtohet lëngu i limonit (ose limontozi) kripa e piperi në qoftë se ka nevojë. Shërbehet në salcierë (enë e posaçme për shërbimin e salcave) ose në tas porcelani.
Edhe kjo salcë përdoret për gjellët që thamë më lart.

22

Salcë me vezë, gjalpë e krem qumështi (*mënyra I*)

Për 6 persona:

- gjalpë i freskët 3 lugë gjelle
- vezë (të verdhat) 2 kokrra
- krem qumështi 6 e 1\2 lugë gjelle
- niseshte 1 1/4 lugë kafeje
- limon ½ kokërr
- kripë e piper sipas dëshirës

Në një enë të përshtatshme hidhet gjysmë lugë gjalpë, niseshteja, gjysma e sasisë së kremit të qumështit, të verdhat e vezëve, kripa e piperi. Të gjitha këto punohen mirë me telin e kuzhinës dhe pastaj vazhdon procesi në zjarr të ngadaltë duke e trazuar vazhdimisht derisa të fillojë mpiksja e masës. Punohet vazhdimisht herë në zjarr, e herë në anë të zjarrit derisa të konsumohet krejt gjalpi.
Në fund shtohet krem qumështi i mbetur i ftohtë pa e ndërprerë rrahjen me tel. Shtohet lëngu i limonit (ose limontozi) kripa e piperi në qoftë se ka nevojë. Shërbehet në salcierë (enë e posaçme për shërbimin e salcave) ose në tas porcelani.
Edhe kjo salcë përdoret për gjellë që përshkruhen më lart.

23

Salcë me vezë, gjalpë e krem qumështi (*mënyra II*)

(Shih recetën, salcë me vezë e gjalpë, mënyra I). Parapërgatiten 4-5 racione salcë me vezë e gjalpë dhe në kohën e shërbimit kur është hequr nga zjarri hidhen në salcë 3 1\4 lugë krem qumështi duke e përzier lehtë. Kremi i qumështit para se të shtohet në salcën me vezë e gjalpë duhet të rrihet me telin e kuzhinës në një enë të përshtatshme në një vend shumë të freskët, pastaj përzihet me salcën e mësipërme.
Përdoret për lulelakra, karota, asparangje, patate, barishte të ziera etj.

24
Salcë për gjuhë të ziera

Për 8 persona:

- qepë të thata 2 ½ kokrra mesatare
- qepë të njoma 2 kokrra mesatare
- gjalpë 2 lugë gjelle
- vaj 1 ½ lugë gjelle
- lëng mishi ose supë e koncentruar 1 ¼ gotë uji
- salcë domate 1 lugë gjelle
- mortadelë 1 lugë gjelle të grirë hollë
- verë ½ filxhan çaji
miell 1 ¼ lugë gjelle
- kripë e piper sipas dëshirës
- majdanoz ½ lugë gjelle i grirë hollë

Në një salcierë ose enë të përshtatshme nxehet vaji dhe pastaj gjalpi. Shtohen qepët e thata të grira në kubike të vogla, qepët e njoma dhe skuqen aq sa të marrin ngjyrë pak të zverdhur. Hidhet mielli duke e trazuar vazhdimisht, pastaj salca e domates dhe shuhet masa me verë. Më vonë hidhet lëngu i mishit, kripa, piperi, mortadela e prerë dhe majdanozi i grirë hollë. Duhet patur kujdes që salca të trazohet herë pas here dhe sidomos kur i shtohet asaj lëndë tjetër, sepse ndryshe ka rrezik të ngjitet. Lihet në zjarr të ngadaltë që të ziejë plotësisht dhe mbahet në banjomari deri në momentin e shërbimit. Përdoret për bërxolla qengji, gjuhë e mish të zier ose të skuqur, peshq të skarës, angjinare të ziera etj.

25
Salcë për vezë të ziera

Për 5 persona:

- salcë beshamel për 4 racione
- gjalpë i freskët 1 lugë gjelle
- qepë të prera kubike 3 kokrra mesatare
- lëng mishi 1 filxhan çaji
- verë e bardhë ½ gotë uji
- gjalpë i freskët 1 lugë gjelle
- kripë e piper sipas dëshirës

Parapërgatitet salca beshamel mënyra e parë. Skuqet qepa e prerë në kubike me pak gjalpë, por pa e lënë të marrë ngjyrën plotësisht. Shtohet lëngu i mishit (ose 1 tabletë supë e koncentruar), vera, salca beshamel dhe ziejnë në zjarr të ngadaltë 15 minuta. Shtohet kripa dhe piperi i duhur dhe ruhet e ngrohtë në banjomari. Në kohën e shërbimit mund të përdoret gjalpë i freskët sipas dëshirës.
Kjo salcë përdoret për vezë të ziera, mishra të bardhë, pula, të brendshme etj.

26
Salcë për berxolla derri të skarës

Për 5 veta:

- qepë 2 kokrra të mëdha
- gjalpë 2 lugë gjelle

- miell 1 lugë gjelle
- salcë e errët bazë (spanjolle) 2-3 lugë gjelle
- verë e bardhë ¾ e gotës së ujit
- mustardë 1 lugë kafeje
- sheqer ½ lugë kafeje

Në një enë të përshtatshme shkrihet gjalpi, hidhen qepët e grira në kubikë dhe vendoset ena në zjarr të ngadaltë derisa të shkrijnë mirë qepët duke i përzier me lugë druri. Shtohet mielli pa e ndërprerë punën, që të skuqet së bashku me qepën. Ndërkohë, në një enë tjetër hidhet vera dhe vendoset në zjarr që të ziejë e të mbetet gjysma e sasisë. Në salcë hidhet lëngu i mishit, shtohet vera, pak kripë dhe vihet në zjarr që të marrë valë në fillim në zjarr të fortë, pastaj në zjarr të ngadaltë 20-25 minuta. Në kohën që do të shërbehet salca, hidhet mustarda e holluar me 2-3 lugë gjelle salcë të errët bazë. Hidhet piperi, sheqeri dhe është gati për shërbim.

Kjo salcë përdoret për bërxolla derri të skarës, bërxolla qengji, shishqebape të ndryshme, koka, këmbë qingji etj.

27
Salcë majonezë

Në një enë me fund të rrumbullakët ose në tas porcelani punohet salca me telin e kuzhinës. Për përgatitjen e saj duhet të merren mjetet e punës si dhe lënda e parë e të vendosen në një vend të freskët (temperaturë 12-16°).

Kjo salcë është emulgim i të verdhave të vezëve me lëng limoni, kripë, vaj ulliri ose vegjetal të rafinuar, uthull etj. Por salca majonezë në qoftë se nuk i përmbahet disa kushteve paraprake pritet dhe nuk mund të përdoret, sepse keqësohet shumë shija e saj. Prandaj për të mos ndodhur kjo duhet të ndiqen me kujdes disa këshilla:

1 Të përgatiten mjetet e punës dhe lënda e parë para përpunimit të saj me qëllim që të mos bëhen lëvizje të tepërta.

2 Të respektohet, receta e vezëve me sasinë e vajit pasi kjo ndikon në shijen dhe qëndrueshmërinë e majonezës, si dhe temperatura e mjedisit.

3 Të punohet majoneza gjithnjë në të njëjtin drejtim.

Kur salca majonezë për ndonjë arsye ose tjetër mund të pritet, rregullohet në dy mënyra:

1. Në një enë hedhim gjysmë luge gjellë ujë të ftohtë, 1 lugë nga majoneza e prerë dhe e punojmë me tel; pastaj shtojmë përsëri pak e nga pak nga majoneza e prerë duke vazhduar punën. Kjo mënyrë përdoret kur salca është prerë nga të nxehtit d.m.th. në verë. Kur pritet nga të ftohtit i hidhet ujë i ngrohtë.

2. Në qoftë se përsëri nuk zihet, rifillohet puna me vezë tjetër. Më poshtë po japim përgatitjen e salcës majonezë.

Për 10 persona:

- vezë (të verdhat) 4 kokrra
- vaj 2 filxhanë çaji
- limon 1 kokërr (lëngu) ose limontoz
- kripë gjysmë lugë kafeje
- uthull 2 lugë kafeje

Në një enë hedhim të verdhat e vezëve. Hidhet kripë e hollë, limon ose limontoz i shkrirë në ujë dhe punohen me telin e vogël të kuzhinës gjithmonë në të njëjtin drejtim, rreth dy minuta. Shtohet një lugë vaj duke vazhduar punën. Kur masa fillon e lidhet (kjo kuptohet kur vaji emulgohet plotësisht me vezët) vazhdon hedhja e vajit si fije pa e ndërprerë punën derisa të konsumohet krejt vaji. Në fund provohet për kripë e limon, shtohet uthulla (në qoftë se pëlqehet) dhe është gati për përdorim. Mbahet në vend të freskët derisa të shërbehet.
Kjo salcë gjen përdorim të gjerë për peshq të zier, karkaleca, prodhime të tjera të detit, mishra të ndryshëm, sallatë etj.

Shënim: Salcës majonezë mund t'i shtohet sipas dëshirës 1 lugë kafeje mustardë, të cilën e hedhim në fillim së bashku me të verdhat e vezëve. Në këtë rast përfitohet një salcë më tepër pikante dhe me shije të veçantë.

28
Salcë jeshile majonezë

Për 8 persona:

- salcë majonezë për 8 veta
- spinaq të grirë hollë ½ filxhan çaji
- majdanoz i grirë hollë ½ filxhan çaji
- kripë e piper sipas dëshirës

Në një enë të përshtatshme me ujë e kripë hidhen spinaqi e majdanozi dhe lihen të ziejnë 5 minuta. Kullohen mirë, shtrydhen, shtypen me havan sa të bëhen pure, kalohen në sitë duke u shtypur me lugë dhe përzihet me salcën majonezë të parapërgatitur. Trazohet që të bëhet një masë dhe të marrë ngjyrë jeshile. Provohet për kripë e piper dhe është gati për shërbim. Përdoret për peshq të ndryshëm të ftohtë, për role të ndryshme të ftohta etj.

29
Salcë jeshile

Për 6 persona:

- majdanoz 1 tufë
- sardele 1 kuti
- kopër 1 tufë
- tranguj turshi të grirë 2 lugë gjelle
- hudhra 1 kokërr e madhe
- vaj ulliri 1 ¼ filxhan kafeje
- uthull 1 filxhan kafeje
- patate 4 kokrra mesatare
- kripë e piper sipas dëshirës

Në një havan prej druri hidhet majdanozi i grirë hollë, kopra, sardelet e pastruara nga halat, trangujt turshi të grirë hollë, hudhrat e pastruara e të prera, kripa dhe patatet e ziera. Shtypen mirë derisa të bëhen si pure. Masa e shtypur hiqet nga havani, vihet në një enë porcelani dhe punohet me një spatul druri ose telin e vezëve duke shtuar pak e nga pak vajin e ullirit ashtu si veprohet për majonezë. Kur salca të lidhet mirë dhe të ketë thithur vajin, hidhet uthull duke e punuar vazhdimisht me tel derisa të konsumohet sasia e uthullës (sipas dëshirës). Shtohet piper i zi, kripë po pati nevojë dhe është gati për përdorim. Kjo salcë shërbehet me peshk, mish dhe shpendë të ftohta.

30

Salcë mustardë prej sinapi

Për 7 persona:

- sinap pluhur 4 lugë gjelle
- ujë të nxehtë 7 lugë gjelle
- uthull 3 lugë gjelle
- vaj ulliri 3 lugë gjelle
- sheqer ½ lugë kafeje
- kripë sipas dëshirës

Sinapi i thatë shtypet mirë dhe kalohet në sitë. Hidhet në enë porcelani dhe përzihet me ujë të nxehtë. Pastaj punohet mirë që të dalë një masë e njëllojtë pa kokrra. Masa hidhet në një vazo qelqi dhe mbulohet me letër. Lihet ashtu 8-10 orë. Pastaj derdhet uji që mund të ketë, shtohet kripë, pak sheqer, vaj, uthull dhe punohet mirë që të bëhet një masë. Ruhet në kavanozë që të mos humbasë aromën.

Mustarda përdoret në përgatitjen e disa salcave ose shërbehet në tavolinë si kripa, piperi dhe uthulla.

Shënim: **Sinapi është një rrënjë me ngjyrë pak si në të bardhë, ka një shije djegëse të fortë, përmban substanca etero-vajore mjaft të forta, është dezinfektues dhe vlen shumë për hapjen e oreksit. Para se të përdoret kalohet në renden e djathit.**

31

Salcë mustardë me sardele

Për 5 persona:

- mustardë industriale 2 lugë kafeje
- sardele kutie 2-3 copë
- të verdhat e vezëve 2 copë
- vaj ulliri 5 lugë gjelle
- qepë të grira shumë hollë 1 lugë gjelle
- uthull 2 lugë gjelle
- kripë sipas dëshirës

Në një enë të përshtatshme punohen sardelet dhe qepa e grirë shumë hollë me një lugë druri duke i shtypur derisa të bëhen pure. Shtohen të verdhat e vezëve, mustarda dhe

punohen ashtu si veprojmë për majonezën, duke hedhur vajin dhe uthullën pak nga pak derisa të konsumohen. Kjo salcë shoqëron peshqit, mishrat, shpendët e ftohta dhe gjellë të tjera.

Shënim: Mustarda industriale shitet në dyqanet ushqimore.

32
Salcë skordhan

Për 6 persona:

- vaj i rafinuar 2 filxhanë kafeje
- hudhra 1 ½ kokërr
- uthull 1 filxhan kafeje
- patate të ziera 5 kokrra mesatare
- kripë e piper sipas dëshirës

Shtypen hudhrat në havan derisa të bëhen si pure. Shtohen patatet e ziera dhe punohen mirë me hudhrat sa të bëhen një masë e njëllojtë. Hidhet pa ndërprerje herë vaj e herë uthull duke e përzier vazhdimisht (por në sasi të vogël vaj ose uthull). Shtohet kripa dhe piperi. Ky i fundit të jetë bluar shumë imët. Vazhdohet përzierja derisa të emulgohet mirë lënda e parë.

Përdoret për panxharët e ziera, për peshq sidomos të kriposur etj.

Shënim: **Për përgatitjen e kësaj salce në vend të patateve mund të përdoret bukë e bardhë 4 feta vetëm tuli, i cili pasi njomet mirë me ujë shtrydhet dhe shtypet me havan. Pastaj veprohet sipas përpunimit.**

Kapitulli IV

Vezët

Vezët janë nga ushqimet më të vlefshme e të përdorshme për organizmin e njeriut. Ato kanë fuqi të lartë ushqimore dhe gatuhen si në guzhinë ashtu dhe në pastiçeri. Vezët treten dhe asimilohen mirë nga organizmi i njeriut. Të bardhat e vezëve përmbajnë 12% albuminë dhe 85% ujë, ndërsa të verdhat e tyre kanë më shumë vlera ushqimore, përmbajnë 30% yndyrë dhe 10% azot e fosfor. Për këtë qëllim të verdhat e vezëve ndihmojnë për shtimin e fosforit, i cili ndihmon mjaft fëmijët, moshat e kaluara, anemikët. E bardha e vezëve nuk duhet të përdoret shumë për ato që vuajnë nga veshkat dhe e verdha për ata që vuajnë nga sëmundjet e artritit.

Për të ruajtur vezët të freskëta si dhe vlerat cilësore ushqimore, përdoren frigoriferët, ku mund të ruhen për pak kohë. Pra, vezët duhet të konsumohen më shpejt se produktet e tjera. Mund të përshkruajmë shumë lloje të ruajtjes së vezëve në konservim, por me zhvillimin e gjithanshëm që kemi sot, nuk përdoren metoda të vjetra si me parafinë, me hi, me vernik etj.

1
Vezë omeletë

Për 6 persona:

- 6 kokrra vezë
- 5-6 lugë gjelle qumësht i pazier
- 5 lugë gjelle gjalpë
- pak majdanoz, kripë e piper

Për të gatuar vezët omeletë është e nevojshme të keni parasysh disa parametra. P.sh. nxehtësia nuk duhet të jetë e fortë, por ajo duhet të jetë e njëjtë në të gjithë tiganin e të mos jetë në qendër. Tigani kërkohet të jetë i sheshtë, i pastër, që të mos ngjitet omeleta. Të mos bëjmë omeletë me shumë vezë. Në qoftë se kemi më shumë se 10 kokrra, omeletën e bëjmë në dy pjesë; gjalpi do të hidhet në tigan para se ta vëmë atë në zjarr. Pastaj në qoftë se hedhim 2/3 e gjalpit në tigan e 1/3 ia hedhim vezëve në kohën kur i rrahim, do të sigurojmë një omeletë të butë e të shijshme. Qumështi duhet të jetë i pazier, të bardhat e të verdhat e vezëve nuk duhet të rrihen së bashku, por vec e vec. P.sh. në dy pjata të thella hedhim në njërën të bardhat e në tjetrën të verdhat. Këto rrihen me tel veç e veç, ndërsa vezëve të verdha duke i rrahur u hedhim qumështin ngadalë. Hedhim kripën, piperin e majdanozin të grirë hollë e më pas, këto i hedhim tek të bardhat e vezëve, të cilat i përziejmë me lugë të madhe. Ndërkohë, kemi hedhur gjalpin në tigan, i cili duhet të nxehet mirë në nxehtësi jo të fortë. Hedhim të gjitha vezët e përgatitura. Duhet patur kujdes mbasi kemi hedhur vezët në tigan, me një pirun apo lugë përziejmë vezët që të hapen në të gjithë sipërfaqen e tiganit dhe e tundim tiganin me njërën dorë (se tjetra ka pirunin) për të mos u ngjitur omeleta. Është e nevojshme që omeleta të kthehet që të piqet pjesa e sipërme.

2
Omeletë me kaçkavall

Për 5 persona:

- 5 kokrra vezë
- 2 lugë gjelle kaçkavall të grirë
- 4-5 lugë gjelle gjalpë i tretur
- 2-3 lugë gjelle qumësht (ose ujë)
- kripë, piper

Si do të gatuhet: Çahen vezët, të cilat i hedhim në një tas të thellë ose në një enë tjetër ku shtohet djathi, qumështi, kripa e piperi. I rrahim me pirun ose tel ngadalë. Ndërkohë, kemi hedhur gjalpin në tigan dhe bëjmë omeletë siç e përshkruam më lart si në rastin e vezës omeletë.

3
Vezë të furrës

Në një tavë furre të mesme bëhet gatimi i vezëve të furrës. Prandaj e lyejmë mirë me gjalpë të lëngshëm tavën, dhe i hedhim djathë të grirë në të gjithë sipërfaqen e saj. I çajmë dhe hedhim brenda saj disa kokrra vezë të freskëta, në mënyrë që të mos prishet forma e vezëve. Gjithashtu shtojmë pak proshutë ose sallam, hedhim rreth vezëve pak pure domatesh, të cilën e kemi përgatitur më parë me kripë, piper, gjalpë e pak sheqer; pastaj hedhim edhe pluhur galete. Shtojmë kripën e duhur dhe pas kësaj e futim tavën në furrë që të piqet derisa të zbardhen të bardhat e vezëve. Në qoftë se disa parapëlqejnë të verdha të forta, mund të zgjatë pjekja në furrë. Serviren me tavë siç dalin nga furra. Në këtë lloj gatimi në vend të djathit mund të hidhen proshutë, copa mishi të ziera, patate, domate, patëllxhane të fërguara, tul peshku etj. Në vend të salcës së domates mund të përdorim salcë të bardhë.

4
Vezë me lardo

Lardo e tymosur pritet në feta të vogla dhe pak të holla dhe pastaj e fërgojmë në tigan. Më pas i radhitim ato në një enë të përshtatshme dhe u hedhim vezët përsipër të parrahura. I vëmë të piqen në furrë.

5
Vezë me proshutë ose lardo të freskët

Edhe ky lloj gatimi bëhet njëlloj si me lardon e tymosur.

6
Vezë të fërguara me lardo të tymosur

Pritet lardo në feta të holla, i fërgojmë ato në tigan e mbasi të fërgohen i hedhim në një pjatë të rrumbullakët. Fërgojmë vezët dhe i vendosim mbi fetat e lardos duke u hedhur sipër dhjamin që kanë lëshuar gjatë fërgimit. Servirja e vezëve bëhet edhe kur lardon bashkë me vezën i vendosim në feta buke, të cilat të jenë të fërguara pak, me vaj ose gjalpë dhe sipër vezëve vendosim fetat e lardos. Shoqërohen me salcë domatesh të freskët, të cilën e kemi vënë në një supierë. Në këtë mënyrë gatuhen vezët me lardo e proshutë të freskët

siç thamë më lart, por proshuta apo dhe lardoja të jenë të skuqura ose të pjekura në skarë dhe vendosen sipër vezëve.

7 Omeletë me oriz

Për 5 persona:

- 5-6 kokrra vezë
- 3-4 kokrra domate mesatare
- 6-7 lugë gjelle oriz të zier
- 1 lugë gjelle qepë të grirë hollë
- 2-3 lugë gjelle qumësht ose ujë
- gjalpë, piper, kripë, sheqer

Marrim domatet, të cilat i presim në feta të trasha, u hedhim kripë e piper, pak sheqer dhe pak galetë të bluar. Këto, d.m.th. domatet e prera i ngjyejmë me miell e më pas i vëmë të fërgohen ashtu sikurse fërgohen qoftet. Pasi të fërgohen i lëmë jashtë zjarrit që të rrinë të ngrohta. Ziejmë orizin me ujë e kripë dhe bëjmë omeletën. I rrahim vezët në një tas që të përzihen mirë, u shtojmë kripën dhe piperin si dhe 2-3 lugë gjelle qumësht (në rast se nuk kemi qumësht përdoret uji). Të gjitha këto përzihen dhe mbas kësaj hedhim pilafin, i cili duhet të jetë i kulluar. Vëmë tiganin në zjarr me një sasi gjalpi të mjaftueshme, hedhim qepën e grirë hollë dhe pasi të jetë skuqur mirë hedhim në të vezët e orizin e zier, duke i përzier me pirun derisa të shtrihen mirë në tigan. Kështu, përfundojmë omeletën me oriz. Kjo serviret në pjatancë duke i dhënë asaj formën vezake, në të cilën hedhim dhe domatet e fërguara rreth e qark saj.

8 Vezë Poshe

Për 6 persona:

- 6 gota ujë
- 1 lugë gjelle kripë
- 1e ½ lugë gjelle uthull
- 6 kokrra vezë

Në një tenxhere të sheshtë hedhim ujin, kripën dhe uthullën dhe e vendosim në zjarr të marrë valë.
Thyejmë vezët një nga një dhe i hedhim në ujë të valuar. Mbulojmë tenxheren me kapak dhe i lëmë të ziejnë 4-5 minuta. Pastaj i nxjerrim një e nga një me lugën me vrima dhe i vëmë të kullojnë në një pecetë. I mbajmë të ngrohta në një banjomari derisa të shërbehen nga amvisa.

Shënim: **Fjala "poshe" rrjedh nga frëngjishtja dhe do të thotë xhep, pra "të vëmë në xhep". Ky emër i është dhënë për arsye se duke i thyer vezët mbi një enë me ujë të valuar, të bardhat e tyre mpiksen duke i mbuluar të verdhat. Kështu krijohet ideja e xhepit.**

9
Vezë të ziera sallatë

Për 4 persona:

- vezë 4 kokrra,
- vaj 3 lugë gjelle
- uthull 2 lugë gjelle
- kripë, piper i zi, majdanoz

Vezët zihen fort, futen në ujë të ftohtë që t'u qërohet kollaj lëvozhga. Priten në feta dhe vendosen bukur në pjatë. U hidhet sipër kripë, piper i zi i bluar, majdanoz i grirë hollë, vaj e uthull. Kjo sallatë bëhet më e shijshme në qoftë se në vend të vajit hidhet sipër salcë majonezë.

Shënim: **Vezët e ziera sallatë shoqërohen dhe me domate të prera në feta të holla dhe të vendosura bukur në pjatë.**

10
Vezë syze

Në një tigan të vogël hidhet gjalpi. Pasi të jetë shkrirë hidhen vezët me kujdes në mënyrë që e verdha të mos prishet. Lihet 3-4 minuta në zjarr derisa të mpikset e bardha, ndërsa e verdha të jetë e lëngshme. Kripa hidhet sipas dëshirës.

Shënim: **Si rregull vezët duhet të thyhen më parë në pjatë dhe pastaj të hidhen në tigan, pasi ndodh që mund të dalin të prishura.**

11
Vezë syze me qepë të njoma

Për 4 persona:

- vezë 4 kokrra
- qepë 4-5 copë mesatare
- vaj 3 lugë gjelle
- kripë
- kopër

Qepët e njoma priten 3-4 cm, skuqen në zjarr të ngadalshëm sa të zbuten. U hidhet kripë, kopër dhe në fund vezët.

12
Vezë me qepë e domate

Për 4 persona:

- vezë 4 kokrra
- qepë 2 kokrra mesatare
- vaj 3 lugë gjelle
- kripë, piper, majdanoz
- dhe domate 1 kokërr mesatare

Qepët e grira hollë skuqen sa të zverdhen e të zbuten. Hidhen domatet e qëruara nga cipa dhe vazhdohet skuqja. Shtohet kripë, piper, majdanoz dhe vezët sipër. Skuqen sa të mpikset e bardha e vezës.

13
Vezë me mish

Për 4 persona:

- vezë 4 kokrra
- mish 2 thela mesatare
- qepë 2 kokrra të vogla
- vaj 3 lugë gjelle
- kripë, piper, kopër

Zgjidhet mish tul i butë pa damarë, rrihet me satër, pritet në rripa të hollë dhe lihet në një anë.
Në tigan hidhet qepë e grirë hollë në formë gjysmërrethi, skuqet në zjarr të ngadalshëm sa të zverdhët e të zbutet, hidhet mishi dhe vazhdohet skuqja. Shtohet kripë, pipër, kopër dhe sipër vezët syze. Skuqen si më sipër.

14
Vezë me sallam ose mortadelë

Për 4 persona:

- vezë 4 kokrra
- sallam 5-6 feta
- yndyrë 2 lugë gjelle

Në tigan me yndyrë skuqet sallami ose mortadela e prerë në feta, hidhen vezët dhe skuqen si më sipër.

15
Omeletë e thjeshtë

Për 4 persona:

- vezë 4 kokrra
- qumësht ose ujë 4 lugë gjelle
- pak kripë
- yndyrë 3 lugë gjelle

Në një pjatë rrihen vezët me pak kripë e qumësht dhe hidhen në yndyrë të nxehtë. Hapet masa në fundin e tiganit, piqet dhe mblidhet në formë roleje duke e vendosur në pjatë me palosjen poshtë.

16
Omeletë me djathë

Për 4 persona:

- vezë 4 kokrra
- djathë i thërrmuar 4 lugë gjelle
- kripë e piper

Rrihen vezët. Shtohet djathë i thërrmuar, kripë, qumësht, piper dhe hidhen në yndyrë të nxehtë. Skuqen dhe mblidhen në formë roleje.

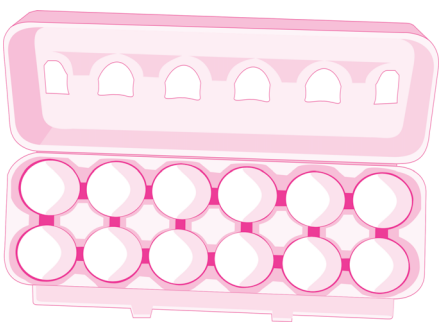
17

Omeletë me qepë të njoma ose të thata

Për 4 persona:

- vezë 4 kokrra
- qepë të njoma 4-5 copë mesatare ose
- qepë të thata 2 kokrra mesatare
- yndyrë 3 lugë gjellë
- kripë e piper

Qepët e grira hollë skuqen me yndyrë derisa të vyshken. Rrihen vezët me kripë dhe hidhen te qepët. Përzihen dhe piqen. Omeleta paloset në formë roleje.



18

Omeletë me domate

Për 4 persona:

- vezë 4 kokrra
- domate 4 kokrra mesatare
- kripë, piper, majdanoz
- yndyrë 3 lugë gjellë

Domatet vihen në ujë të valuar 3-4 sekonda, që t'u dalë më lehtë cipa dhe grihen në kubikë të vegjël. Në enë me yndyrë hidhen domatet, skuqen, shtohet kripë, piper, majdanoz dhe lihen në një anë.

Në një tigan me yndyrë hidhen vezët e rrahura me pak ujë, kripë e pak qumësht dhe skuqen. Vendosen në mes domatet e përgatitura. Mblidhet omeleta në formë roleje dhe vihet në pjatë me palosje nga poshtë.

Kapitulli V

Supat

Për përgatitjen e supave përdoret lëngu i mishit, i kockave të mishit, i shpendëve, i peshqve, i zarzavateve etj., sepse këto lëngje janë të pasura me lëndë ekstraktive, kripëra minerale, dhe lëndë të tjera ushqimore të vlefshme për organizmin e njeriut.

Lëndët ekstraktive i japin lëngut aromë dhe shije. Ato ndihmojnë në rritjen e oreksit dhe përmirësojnë përvetësimin e ushqimit nga ana e organizmit të njeriut. Supat përmbajnë sasi të madhe uji, prandaj plotësojnë 10-15% të nevojave të organizmit me ujë. Përveç pjesës së lëngshme të supave rëndësi të madhe ka dhe pjesa e tyre e ngurtë, e ashtuquajtura garniturë. Nga mënyra e përgatitjes supat ndahen në tri grupe: Supa të ziera bashkë me garniturë, supa krem dhe supa të kthjellëta. Është mirë të jenë të nxehta në temperaturë 75-85 ° C.

1

Përgatitja e lëngut të mishit e të kockave

Kockat vendosen në një tenxhere, mbushen me ujë të ftohtë dhe vihen në zjarr të fortë derisa të marrin valë. U hiqet shkuma dhe lihen në zjarr të ngadalshëm. Në mes të zierjes shtohen lëndë aromatike siç janë qepë të pjekura mbi sobë, karota, rrënjë selino, fletë dafine, piper kokërr, pak kripë dhe lihen të ziejnë rreth 3-4 orë në zjarr të ngadalshëm. Në rast se lëngu valon në zjarr të fortë ai turbullohet dhe e humbet shijen. Lëngu kullohet dhe përdoret për përgatitjen e supave. Në rast se së bashku me kockat ka edhe copa mishi, atëherë mishi hidhet në tenxhere për t'u zier. Për ta provuar në se mishi ka zier e shohim me pirun. Kur piruni hyn e del lirisht, atëherë mishi është zier.

2

Lëng peshku

Për të përgatitur lëngun e peshkut merret ose një peshk i tërë ose koka, bishti, fletët, lëkura, halat, të cilat kanë dalë nga përgatitja e filetos së peshkut. Kokat dhe halat e mëdha i copëtojmë dhe i fusim në tenxhere ku kemi hedhur ujë të ftohtë, qepë, rrënjë majdanozi e kripë. I vëmë në zjarr të fortë deri në valim. Pas valimit heqim shkumën dhe vazhdojmë zierjen në zjarr të ngadalshëm për 50-60 minuta.

3

Supa të ziera bashkë me garniturë

Supat e ziera me garniturë zakonisht përgatiten me lëngun e mishit, të kockave, të zarzavateve, të bollgurit, të peshkut etj.

Zarzavatet për supat e ziera bashkë me garniture i presim në formë fije shkrepëse ose në formë kubike. Në lëngun e valuar hidhen produktet. Disa supa rregullohen me salcë, me perime të skuqura ose miell të skuqur, disa të tjera në fund të zierjes priten me vezë dhe limon. Gjatë hedhjes së zarzavateve duhet të kihet parasysh koha e zierjes së tyre, pasi produktet e ziera më tepër ose me pak keqësojnë shijen e supës.

Po japim një pasqyrë e cila shërben si orientim për rradhën e zierjes së produkteve gjatë gatimit (duke u nisur nga koha e zierjes).

1. lulelakra	12-25 min
2. patate kokrra	20-30 min
3. patate të prera	12-15 min

4. perime të skuqura	10-12 min
5. spinaqi	5-8 min
6. lakra e bardhë	25-30 min
7. bishtaja jeshile	12-15 min
8. bizele jeshile	8-10 min
9. makarona fidhe	5-7 min
10. makarona spageti	25-30 min
11. orizi	25-30 min

Gjatë ndarjes në pjatë, në shumicën e supave hidhet majdanoz e kopër e grirë hollë.

4
Supë orizi me vezë e limon

Për 6 persona:

- lëng mishi ose kockash 1,800 litra
- oriz 5 lugë gjelle
- vezë 1 kokërr
- gjalpë 50 g ose 2 lugë gjelle
- 1/2 limoni
- kripë
- majdanoz e piper të zi

Në lëngun e mishit ose në ujë të valuar hedhim oriz të pastruar e të larë dhe e lëmë të ziejë në zjarr të ngadalshëm për 25-30 minuta. Kur supa është gati e heqim nga zjarri, e lëmë të ftohet deri në temperaturën 60-70°C dhe e rregullojmë me vezë e limon. Për këtë, në një enë prej porcelani hedhim të verdhën e vezës ose një vezë komplet, e rrahim mirë dhe duke e rrahur i hedhim lëng limoni (ose limontoz të tretur me pak ujë të ftohtë) dhe pak nga pak lëng nga supa e përgatitur, në mënyrë që veza të mos pritet. Këtë masë të përgatitur ia hedhim supës duke e trazuar. Në fund supa rregullohet me gjalpë, majdanoz të grirë hollë, kripë e piper të zi sipas dëshirës.

5
Supë me lëng mishi

Supat në përdorimin e tyre në menunë familjare si dhe sallatat mund të quhen të para si asortimente në tavolinë, të cilat po të gatuhen me lëng mishi janë mjaft të ushqyeshme dhe të domosdoshme në ushqimin e njeriut dhe që përdoren në çdo shtresë shoqërore.

Për të gatuar një supë me lëng mishi sipas mjeshtërisë së kuzhinës zakonisht zgjidhet mishi i lopës e konkretisht bishti i saj. Por në kuzhinën familjare mund të përdoren dhe pjesë të tjera mishi si: shpatulla, gjoksi etj.

Para se të zihet mishi, duhet patur parasysh që ai duhet të jetë prerë në copa të mëdha ose të vogla dhe uji të ketë valuar. Kjo mënyrë e zierjes me ujë të nxehtë bëhet që të mos humbasin vlerat e mishit, sikurse veprojnë zakonisht amvisat tona në familje.

6

Supë mishi të zier

Për 6 persona:

- 0,800 kg. mish
- 4 kg. ujë
- 3 karota
- 1 qepë
- 2 patate
- 3 kunguj të vegjël
- 1 rrepë e pak lakër
- pak kërcenj selino
- pak kripë (1/2 lugë gjelle)

Në fillim vëmë mishin në tenxheren me ujë dhe e lëmë të ziejë. Pasi të ketë valuar mirë, heqim shkumën, shtojmë kripën dhe të gjitha barishtet të cilat më parë janë pastruar e qëruar. Kur barishtet të jenë zier mirë heqim tenxheren në një anë dhe e lëmë me pak nxehtësi deri sa yndyra të dalë sipër. E gjithë zierja shkon 2-3 orë, por kjo në varësi të llojit të mishit. Sot në kuzhinat familjare ka plot pajisje me të cilat amvisat mund të gatuajnë shumë mirë. Në rastin e mësipërm tenxherja mund të jetë me presion, që ul kohën e zierjes së mishit. Pra, perimet apo barishtet hidhen më vonë në tenxhere. Këtë lëng mishi, mbasi e kullojmë me një kullesë në një tenxhere tjetër e vëmë përsëri të ziejë me makarona ose me oriz. Nëse nuk kemi ndërmend ta bëjmë supë, por do ta përdorim si lëng të thjeshtë, atëherë e kullojmë drejt e në supierë, duke i hedhur copa buke të fërguara. Njëkohësisht servirim edhe mishin në pjatën me barishtet përreth si garniturë. Mund të bëjmë edhe supë të çastit. Marrim barishtet e ziera (gjysmat e tyre), i grijmë hollë ose i shtypim me pirun brenda supierës deri sa të treten e pastaj hedhim orizin apo makaronat në një enë posaçërisht për këtë qëllim (enë për zierje makaronash me vrima). E futim këtë brenda tenxheres në një kohë 30-35 minuta para zierjes së mishit. Pra, pas kësaj kohe do të ketë zier mishi dhe së bashku me të edhe makaronat ose orizi. Kështu supa është gati. Heqim enën me vrima ku kemi orizin ose makaronat e ziera, i zbrazim ato në supierë e pastaj kullojmë mbi to lëngun e mishit. Duhet të kemi parasysh që për të bërë një supë, raporti i saj për çdo person duhet një lugë supë oriz, ndërsa makarona pak më shumë se orizi. Duhet të kihet parasysh nga amvisa që gatuan supën, kur ajo nuk mjafton për aq persona sa janë dhe kur mungojnë vezët, do t'i shtojmë lëng mishi, por në pamundësi do të shtojmë miell patatesh. Kjo mënyrë bëhet kështu: Para se të heqim supën nga zjarri 2-3 minuta, tretim një lugë çaji miell patatesh me pak ujë në një filxhan kafeje, pastaj e hedhim në supë duke e trazuar me lugë. Kjo sasi supe është e mjaftueshme për 6-7 persona. E heqim nga zjarri, hedhim vezën e prerë me limon duke e përzier dhe e servirim në supierë. Lëngu i mishit për supërat ruhet shumë mirë në frigoriferë për aq kohë sa të konsumohet.

7
Ve-limoni për supë

Përgatitja e ve-limonit dhe përdorimi i saj tek supat ka rëndësi, sepse pa të supa nuk do të ketë shije dhe paraqitjen e duhur. Ve-limoni përgatitet shumë thjeshtë. Në një enë vëmë 1 1/2 deri në 2 të verdha vezë, 1 kokërr limon të shtrydhur, lëngun e të cilit e punojmë me telin e posaçëm (për rrahjen e vezëve), futim një lugë gjelle ujë. Pasi të jenë punuar mirë ia hedhim supës duke e përzier me lugë të madhe. Duhet të kemi parasysh që ve-limoni i hidhet supës, pasi e kemi nxjerrë nga zjarri 4-5 minuta për t'u ftohur. Në ve-limon mund të hedhim 1 lugë gjalpë të freskët. Ndërsa e kemi hedhur ve-limonin në supë, mund të shtojmë pak qumësht. Zakonisht ve-limoni me gjalpë, përdoret në të gjitha llojet e supërave dhe për çdo lloj gjelle.

8
Supë me fasule

Më parë fasulet i vëmë në një enë me ujë për t'u njomur disa orë. Pastaj i vëmë të ziejnë me ujin e kërkuar në enën përkatëse, shtojmë brenda barishtet si qepë, karota, rrënjë selino e majdanoz të grirë hollë. Sasia e barishteve hidhet në vartësi të fasuleve. P.sh. për 1/2 kg. fasule, duhen 150-200 g qepë, 120-150 g karota dhe 100-120 g rrënjë selino dhe majdanozi. Sipas shijes së veçantë mund të hedhim pak domate si dhe vajin e duhur. I ziejmë deri sa të trashet lëngu. Në qoftë se fasulet nuk e trashin lëngun sa duhet, shtojmë 1 lugë gjelle miell.

9
Supë me mish dhe shpendë

Për 5 persona:

- 3/4 kg. mish (lopë, viçi)
- 1/4 kg. pulë
- 2 ¼ kg. ujë
- 20 g kripë
- 70 g karota
- 30-40 g presh
- 70 g qepë
- 50 g rrepa
- 20 g rrënjë selino
- 40 g fletë lakre
- piper i zi sipas dëshirës

Vëmë një tenxhere me ujë në zjarr dhe pasi të jetë afër valimit hedhim mishin dhe pak kripë. Pas këtij veprimi e heqim tenxheren mënjanë, i heqim shkumën dhe e vendosim përsëri që të ziejë, por me gradacion më të ulët, që të ziejë ngadalë (preferohet më mirë që mishi të jetë pjesa e bishtit, në pamundësi

përdoren edhe shpatulla, kofsha apo pjesë të tjera). Pasi të ketë zier mishi hedhim dhe mishin e shpendëve. Gjithashtu hedhim barishtet, të cilat më parë janë qëruar dhe prerë hollë. I lëmë të ziejnë, duke patur parasysh që mishi i shpendëve zien më shpejt. Në fund supën e servirim kështu: Priten disa kore buke të thara dhe i vendosim në një anë të supierës, copëtojmë mishin dhe copat e tij i vëmë afër copave të bukës. Po kështu vëmë afër mishit barishtet. Kjo bëhet me qëllim racionimi për çdo person. Në fund hedhim edhe lëngun. Servirja bëhet nga supierja në pjatën e secilit. Sipas shijes së personave në familje në këtë supë futen këmbë viçi, këmbë qengji, qafë ose gjuhë viçi. Gjithashtu supës i hidhet pak qepë e skuqur me gjalpë e cila i jep një shije të veçantë.

10

Supë lakre me mish derri

Për gatimin e supës së lakrës nevojitet mish derri dhe lardo (dhjamë). Sipas personave në familje merret 1/2 kg. ose 1 kg. mish derri dhe 130 g apo 250 g lardo. Po marrim 1 kg. mish derri shpatull dhe lardon. I futim në tenxhere, hedhim ujë dhe i vëmë të ziejnë. Sa të fillojë valimi, e heqim tenxheren nga zjarri dhe e pastrojmë nga shkuma. E vëmë përsëri të ziejë deri 1/2 orë. Më pas hedhim këto barishte: 100 g karota, 40 g rrepa, 3-4 copë presh, 2 tufa selino, 1 qepë të madhe dhe 1 tufë majdanoz (të gjitha këto të grira hollë). Pasi të kenë zier së bashku me mishin edhe 15-20 minuta u hedhim një lakër të grirë trashë duke hequr kërcinjtë e koçanin. Pas 30 minutash shtojmë 4-5 kokrra patate dhe një suxhuk të pazier. Zihen 30 minuta të tjera. Kështu supa është gati. Të mos harrojmë hedhjen e kripës dhe piperin.

11

Supë ruse "Borsh"

Receta për 7-8 persona:

- 1 kg. mish lope
- 6 kokrra qepë mesatare
- 100 g gjalpë
- 200 g karota
- 450 g lakër të bardhë
- 250 g patate
- 150 g rrepa të kuq
- pak domate, selino, majdanoz
- pak kripë, piper, uthull, ujë

Siç e kemi përshkruar më lart edhe në këtë lloj supe vihet mishi më parë të zihet. Pa mbaruar zierja e plotë përgatisim barishtet. Më parë grijmë qepën në riska të holla, presim patatet, karotat, lakrën në copa të

vogla, ndërsa selinoja e majdanozi grihen shumë hollë. Rrepat e kuqe i vëmë të ziejnë në një enë të pa prera. Në një enë tjetër hedhim gjalpin dhe qepën e cila lihet deri sa të skuqet. Pastaj hedhim barishtet me përjashtim të rrepave, të cilat duhet të ziejnë shumë me qëllim që t'u dalë ngjyra e kuqe. Kështu pasi të jenë zier gjella me barishtet, i qërojmë rrepat dhe i hedhim brenda gjellës. Pastaj shtojmë purenë e domates, kripën, piperin dhe uthullën. Edhe këto i përziejmë mirë e mirë me barishtet, pastaj hedhim të gjithë lëngun e mishit. Ndërsa mishin e presim copa-copa (një racion për person) dhe e lëmë të ziejë ngadalë, derisa ato të kenë zier mirë. E gjithë kjo serviret në supierë. Për gatimin e kësaj supe nuk është e thënë që të respektohet gramatura e mishit apo e perimeve. Mund të shtohen më shumë perimet e të pakësohet mishi. Kjo sipas kushteve të secilit.

12
Supë kreme lulelakre

Merret një lulelakër e vogël, të cilën e ziejmë deri në 10 minuta. Pastaj skuqim dy lugë gjelle miell me pak gjalpë, shtojmë një litër lëng mishi e mbasi të marrë valë hedhim lulelakrën brenda. Pasi të kenë zier deri në 20 minuta, heqim shkumën dhe e kalojmë të gjithë supën në një sitë të zakonshme. E vëmë përsëri në zjarr duke i shtuar pak qumësht dhe 2 të verdha vezësh me pak ajkë, të cilat do të përgatiten para se të hidhen në tenxheren e supës. Kjo supë serviret në pjata duke patur si garniturë pak copa buke të fërguara dhe me copa lulelakër.

13
Supë e çastit

Vetë emri i kësaj supe tregon se ajo gatuhet shpejt e thjeshtë. Shtypen 150 g makarona afërsisht si orizi, të cilat i hedhim në tenxhere së bashku me 2 litra ujë dhe pak kripë. I vëmë të ziejnë sa duhet duke shtuar pak piper. Pastaj rrahim në supierë 3 kokrra vezë të plota të cilave u shtojmë 250 g qumësht të nxehtë dhe e hedhim brenda supës duke e përzier me lugë të madhe. Kjo supë serviret e nxehtë.

14
Supë peshku

Edhe supa me lëng peshku gatuhet njëlloj si supa me lëng mishi, ashtu

siç e kemi përshkruar më lart në supat e tjera. Pra, kur do të kemi rastin për të gatuar peshk, lëngu i të cilit përgatitet edhe me kokat e peshqve kullohet në një sitë. Duhen më shumë të verdha veze. Duhet të kihet parasysh që koka apo peshku me të cilët do të gatuhet supa duhet të ziejnë më parë e pastaj shtohet orizi dhe e verdha e vezës.

15

Supë orizi me domate ose salcë

Për 4-5 persona:

- lëng mishi 1,5 litra
- oriz 4-5 lugë gjelle
- qepë 1 kokërr
- domate 2-3 kokrra ose
- gjysmë luge gjelle
- salcë
- gjalpë 50 g
- *kripë e piper, majdanoz të grirë*

Në lëngun e mishit, kockave ose në ujë të valuar hedhim orizin e pastruar e të larë, kripën dhe e ziejmë për 10 minuta. Ndërkohë në një tigan me gjalpë skuqim qepën e grirë hollë derisa të zverdhët pak. Pastaj hedhim domatet e grira, të cilave më parë u kemi hequr cipën. Në mungesë të tyre hedhim salcë domatesh. I skuqim për 3-4 minuta të tjera dhe e heqim nga zjarri. Zarzavatet e skuqura hidhen në tenxheren ku kemi zier orizin. Vazhdon zierja edhe për 15-20 minuta derisa supa të jetë gati. Në fund e rregullojmë me majdanoz të grirë hollë dhe pipër të zi.

16

Supë, çorbë orizi me gjoks dashi

Për 4-5 persona:

- mish dashi 300 g
- oriz 3 lugë gjelle
- qepë 1 kokërr
- gjalpë 1-2 lugë gjelle
- dhjamë dashi 50 g
- hudhra 4-5 thelpinj
- domate 2 kokrra
- spec djegës 1 copë
- majdanoz 1 tufë

Mishin e dashit, mundësisht pjesën e gjoksit, e presim në copa kubike të vogla dhe e vëmë të ziejë. Pasi të ketë marrë valë hiqet shkuma dhe e lëmë në zjarr të ngadalshëm. 30 minuta para zierjes së mishit hedhim orizin të pastruar dhe të larë si dhe qepën e grirë hollë. I lëmë të ziejnë, derisa mishi dhe orizi të jenë afërsisht gati. Veças, në një tigan me gjalpë shtojmë dhjamë dashi të prerë në copa të vogla, e skuqim pak, shtojmë domate të grira hollë (të pastruara nga cipa) ose salcë domatesh dhe spec djegës.

Kur hiqet nga zjarri u shtohen hudhra të shtypura. Në këtë përzierje hidhet pak nga pak lëng supe dhe kur salca është gati hidhet në supë. Supa vihet përsëri të marrë valë dhe pas kësaj është e gatshme. Gjatë ndarjes në pjatë i hidhet majdanoz i grirë hollë.

17
Supë oriz-fasule

Për 4-5 persona:

- lëng mishi 1 litër
- patate 2-3 kokrra
- karota 2 copë
- selino 1 rrënjë
- majdanoz 1 tufë
- oriz 1 filxhan kafeje
- domate të freskëta 2-3 copë
- qepë 1 kokërr, yndyrë 2 lugë gjelle
- kripë e piper sipas dëshirës
- fasule 1 filxhan kafeje

Fasulet e thata pastrohen, lahen mirë dhe vihen të ziejnë. Në një tenxhere tjetër skuqet qepa e grirë hollë me vaj ulliri ose margarinë dhe lihet derisa të zbutet, pastaj shtohen domatet e prera në kubikë të vegjël ose në mungesë të tyre shtohet pak salcë domatesh dhe skuqet përsëri. Shtohet lëngu i mishit ose supë koncentrat dhe pasi të ketë marrë valë hidhet orizi. Pasi të kenë zier shtohen në të fasulet e ziera së bashku me lëngun e tyre dhe lihen të valojnë 5-10 minuta bashkë. Pastaj supa hiqet nga zjarri dhe rregullohet me kripë, piper të zi e majdanoz të grirë hollë.

18
Supë me makarona

Për 4-5 persona:

- lëng mishi 1,5 litra
- makarona 2 filxhanë kafeje
- vezë 1 kokërr
- gjalpë i freskët 2 lugë gjelle
- pak djathë kaçkavall
- kripë e limontoz sipas dëshirës

Në një tenxhere me lëng të valuar e kripë hedhim makaronat dhe lihen të ziejnë derisa të jenë gati. Në fund supa rregullohet me vezë, limon dhe gjalpë. Gjatë shërbimit i hedhim djathë kaçkavall të grirë dhe pak majdanoz.

19
Supë me fasule pa salcë

Për 4-5 persona:

- fasule 2-3 filxhanë kafeje
- vaj 2 lugë gjelle
- qepë 1 kokërr
- salcë ½ lugë
- karota 2 copë
- *pak selino e pak majdanoz*

Fasulet vihen të ziejnë dhe i hedhim në mes të zierjes qepë, karota, selino të prera në formë kubike si dhe gjysmën e sasisë së vajit. Gjysma tjetër shtohet gjatë shërbimit në pjatë. Në fund, pasi të kenë zier mirë fasulet dhe lëngu të jetë trashur rregullohet me kripë, piper të zi, majdanoz të grirë hollë.

20

Supë me zarzavate

Për 4-5 persona:

- lëng mishi 1 litër
- mashurka 100 g
- qepë 1 kokërr
- karota 2 copë
- bizele 1 filxhan çaji
- patate 3-4 kokrra mesatare
- yndyrë 2 lugë gjelle
- pak erëza,
- kripë
- piper sipas dëshirës
- miell 1 lugë kafeje

Patatet, karotat, mashurkat dhe kungujt pastrohen, lahen e priten në formë kubike mesatare. Skuqet qepa e grirë hollë në vaj ulliri, gjalpë ose margarinë derisa të zbutet. Pastaj shtohen karotat, kungulli, mashurkat, bizelet kokrra, selinoja dhe vazhdohet të kaurdisen. Shtohet pak miell, domate të freskëta ose salcë domatesh. Hidhet lëngu i mishit dhe lihet të ziejnë në zjarr të ngadalshëm. 5-6 minuta pas fillimit të valimit, shtohen patatet e prera në formë kubike dhe lihen të ziejnë derisa të përfundojë zierja. Supa rregullohet me kripë, piper të zi dhe majdanoz të grirë hollë.

21

Supë me patate

Për 4-5 persona:

- patate 500 g
- domate 2-3 kokrra ose
- salcë ½ lugë gjelle
- qepë 1 kokërr
- gjalpë ose margarinë 2 lugë gjelle
- pak majdanoz, kripë
- piper sipas dëshirës

Në një tenxhere skuqet qepa me gjalpë ose margarinë derisa të zbutet. Pastaj hidhen patatet të pastruara dhe të prera në formë kubike e skuqen edhe ato pak. Shtohen domate të freskëta të qëruara nga cipa dhe të prera në copa të vogla. Në mungesë të tyre shtohet salcë domatesh dhe vazhdon skuqja. Pastaj shtohet lëngu i mishit ose supa koncentrat. Pasi të ketë përfunduar zierja, supa rregullohet me kripë, piper të zi dhe majdanoz të grirë hollë.

22
Supë magjericë

Për 4-5 persona:

- të brendshme 250 g
- gjalpë 50 g ose 2 lugë gjelle
- oriz 1 filxhan kafeje
- qepë të njoma 2-3 kokrra
- vezë 1 kokërr
- limon ½ kokërr
- kripë, kopër
- majdanoz e piper i zi

Supa magjericë përgatitet me të brendshmet e bagëtive të imta. Nga kokat dhe këmbët mund të përgatitet lëng, ndërsa në mungesë të tyre mund të përdoret mishi i zakonshëm. Të brendshmet lahen, përvëlohen në ujë të valuar, kullohen dhe priten në copa të vogla kubike. Në një tenxhere me gjalpë kaurdisen qepët, mundësisht të bardhat e qepës së njomë derisa të fishken. Shtohen të brendshmet, kaurdisen pak, shtohet lëngu i tyre dhe kur të marrë valë hidhet orizi i pastruar e i larë. Supa lihet të ziejë derisa orizi të jetë gati. Hiqet nga zjarri dhe lihet 8-10 minuta që të ftohet pak.
Rregullohet me vezë e limon. I hidhet kripë, piper i zi dhe kopër e grirë hollë.
Në qoftë se lëngun e kemi përgatitur nga koka dhe nga këmbët, atëherë ato pastrohen nga tuli i cili hidhet në supë.

23
Supë peshku me patate

Për 4-5 persona:

- lëng peshku 1,5 litra
- oriz 1 filxhan kafeje
- qepë 1 kokërr
- karota 2-3 copë
- patate 3-4 kokrra
- domate 2 kokrra
- vaj 3-4 lugë gjelle
- kripë, piper, majdanoz

Në lëngun e peshkut që zien hidhet orizi i pastruar dhe i larë. Në tigan, me yndyrë skuqen qepë e karota të prera në copa kubike. Shtohen domate ose salcë, skuqen së bashku dhe hidhen te orizi. E valojmë për 4-7 minuta. Në të hedhim patatet e prera në copa kubike. Këto lihen të ziejnë derisa të bëhen gati. Pastaj supa rregullohet me kripë, piper dhe majdanoz të grirë hollë.

24
Supë peshku me zarzavate

Për 4-5 persona:

- peshk 250 g
- patate 500 g
- vaj ulliri 2 lugë gjelle
- qepë 1 kokërr

- karota 2 copë
- selino 1 rrënjë
- kripë, piper
- erëza sipas dëshirës

Patatet, karotat, mashurkat, selinoja pastrohen, lahen dhe priten në copa kubike.
Skuqet qepa e grirë hollë me vaj ulliri derisa të zbutet; pastaj shtohen karotat, mashurkat, selinoja dhe skuqen së bashku. Shtohet pak miell dhe domate të freskëta të pastruara nga cipa. Në mungesë hidhet pak salcë domatesh dhe shtohet lëngu i peshkut që kemi përgatitur më parë. Lihet të ziejë në zjarr të ngadalshëm 5 minuta dhe i shtojmë patatet. Pastaj rregullohet me kripë, piper të zi dhe majdanoz të grirë hollë.
Gjatë shërbimit në pjatë hidhet pak nga tuli i peshkut, i cili është pastruar mirë nga halat.

25
Supë me lulelakër

Për 4-5 persona:

- lëng mishi ose ujë 1,5 litra
- lulelakër 300 gr
- presh 2-3 copë
- patate 2-3 kokrra
- bizele ½ gotë uji
- gjalpë 50 gr
- kripë, piper e majdanoz

Të bardhat e preshëve priten në copa të vogla dhe skuqen pak. Në lëngun e mishit ose në ujë të valuar hidhen preshët e skuqur, lulelakra e copëtuar në lule të veçanta, patatet e prera në kubikë dhe i lëmë të ziejnë 10-15 minuta. Hidhen bizelet të cilat janë zier veçan, rregullohet supa me kripë, piper të zi e majdanoz të grirë hollë dhe sipas dëshirës mund të pritet me vezë e limon.

26
Supë borsh me patate

Për 4-5 persona:

- lëng mishi 1 litër
- panxhar 3-4 copë
- uthull 1-2 lugë gjelle
- lakër ¼ e lakrës
- salcë domate 1 lugë gjelle
- yndyrë 2 lugë gjelle
- karota 2 copë
- patate 2-3 copë
- qepë 1 kokërr
- sheqer 1 lugë kafeje
- ajkë qumështi 1 lugë gjelle për 1 person
- kripë e piper të zi

Në lëngun e mishit të valuar hidhet lakra e bardhë e prerë në fije të holla. Skuqet qepa, shtohen karotat dhe rrënjë selinoje të prera në formë fije shkrepsesh, skuqen të gjitha së bashku, hidhet mielli duke vazhduar kaurdisjen, pastaj shtohet pak nga pak lëngu i mishit dhe lihet mënjanë për të marrë valë. Në lakrën gjysmë të zier hidhen patatet e prera në kubikë

mesatarë dhe pesë minuta para zierjes së plotë hidhet salca e përgatitur. Supa shërbehet sipas racioneve, sipër i hidhet 1 lugë ajkë qumështi secilës pjatë.

27
Supë barishte pranverore

Për 4-5 persona:

- lëng i përgatitur 1 filxhan çaji
- gjalpë 3-4 lugë gjelle
- karota 5-6 copë
- selino 2 rrënjë
- mashurka 1 gotë
- sallatë 1 tufë
- bizele 1 gotë
- kripë 1 lugë gjelle
- bukë e bardhë 2 feta

Skuqet qepa e grirë hollë në yndyrë, pastaj hedhim bizelet karotat, mashurkat, e prera në formë kubike derisa të zbuten. I hedhim kripë e piper. Shtojmë domate të qëruara nga cipa, majdanoz, rrënjë selinoje. I hedhim lëngun e mishit (buljon) dhe e lëmë të ziejë në zjarr të ngadaltë. Kur të jetë gati e shërbejmë të nxehtë dhe përsipër i hedhim majdanoz e kopër të grirë hollë.

28
Çorbë dasme

Për 4-5 persona:

- oriz 1 filxhan çaji
- gjalpë 3-4 lugë gjelle
- copa dhjami 1 filxhan kafeje
- piper i zi 1 lugë kafeje
- kripë 1 lugë gjelle
- gres (rrush i papjekur) 100 gr

Pasi e kemi pastruar orizin e shtypim derisa të bëhet si miell, pastaj e vëmë të ziejë me lëngun e mishit. Pasi ka zier, i shtojmë kripë. I shtrydhim gresin. Hedhim dhe copa dhjami të grira shumë hollë.
Kur çorba trashet e heqim nga zjarri, e përvëlojmë me gjalpë dhe i hedhim piper të shtypur. Në mungesë të gresës mund të përdoret limon ose limontoz.

29
Çorbë shkodrane

Për 4-5 persona:

- mish i grirë 1 filxhan çaji
- oriz 2 filxhanë kafeje
- salcë 1 lugë gjellë
- lëng mishi 1 litër
- gjalpë dy lugë gjelle
- qepë 2 kokrra
- erëza

Skuqim mishin e grirë me qepë, pastaj hedhim salcën dhe buljonin.

Kur mishi të jetë gjysmë i zier, hedhim orizin dhe e lëmë të ziejë ngadalë.Kur të jetë zier plotësisht e heqim nga zjarri dhe i hedhim kripën dhe erëzat.

30

Supë paçe me salcë të kuqe

Për 4-5 persona:

- plëndësa të pastruar 1 kg.
- yndyrë 2 filxhane kafeje
- miell 1 lugë gjelle
- salcë 1 lugë gjelle
- hudhra 1 kokërr
- uthull 1 filxhan kafeje
- kripë sipas dëshirës

Plëndësat pastrohen dhe lahen mirë. Vihen të ziejnë në ujë të ftohtë. Kur marrin valë, u hiqet shkuma dhe vazhdon zierja në zjarr të dobët. Pasi të kenë zier hiqen dhe priten në copa kubike. Në një tenxhere hidhet yndyra. Shtohet spec i kuq, pak salcë domatesh dhe lëng nga ai që u zien plendësat. Lihet të ziejë 10 minuta, rregullohet me kripë dhe gjatë servirjes hedhim hudhra dhe uthull.

31

Supë paçe me këmbë

Për 4-5 persona:

- këmbë bagëtie 2 kg.
- hudhra 1 kokërr
- yndyrë 2-3 lugë gjelle
- uthull
- kripë
- piper të kuq

Këmbët thyhen me hanxhar dhe vendosen në ujë të ftohta të rrjedhshëm që të pastrohen mirë. Vihen në një tenxhere me ujë të ftohtë dhe lihen në zjarr. Kur të kenë marrë valë u hiqet shkuma dhe lihen të ziejnë në zjarr të ngadalshëm derisa të shkëputet mishi nga kocka. Pastaj lëngu kullohet, ndërsa mishrat e copëtuara në copa të vogla kaurdisen me pak yndyrë. Më pas shtohet lëngu ku janë zier këmbët, por duke patur parasysh që të hidhet vetëm pjesa e sipërme e lëngut që ka yndyrë me qëllim që paçja të mos dalë shumë e lëngshme. Në fund paçja rregullohet me kripë, hudhra të shtypura me uthull dhe gjatë servirjes hidhet sipas dëshirës edhe spec djegës.

32
Paçe plëndësi me vezë e limon

Për 4-5 persona:

- plëndësa të pastruar 1 kg.
- yndyrë 2 filxhanë kafeje
- vezë 1 kokërr
- pak limontoz
- kripë e piper sipas dëshirës
- miell 1 lugë gjelle

Plendësi pasi të lahet e pastrohet mirë, vihet të ziejë në ujë të ftohtë. Kur merr valë i hiqet shkuma dhe e lëmë të ziejë në zjarr të ngadaltë. Pasi është zier kullohet nga lëngu dhe pritet në copa të vogla. Në një tenxhere tjetër hedhim yndyrë. Kur yndyra nxehet, shtohet mielli i cili skuqet derisa të zverdhet. Shtohen plendësat, skuqen pak, pastaj hidhen në lëngun ku i kemi zier. Lihen të marrin valë, pastaj hiqen nga zjarri, lihen të ftohen pak dhe priten me vezë, limon e kripë. Kur të shërbehet mund të hidhet pak piper i zi i bluar.

33
Paçe koke

Për 4-5 veta:

- mish koke me kocka 1 kg.,
- uthull 1 filxhan kafeje,
- hudhra 1 kokërr,
- erëza, kripë,
- yndyrë 3-4 lugë gjelle,
- miell 1 lugë gjelle,
- piper të zi sipas dëshirës,
- salcë ½ lugë gjelle dhe
- pak spec të kuq.

Kokat pastrohen, çahen dhe vihen në ujë të ftohtë të rrjedhshëm me qëllim që t'u dalë gjaku. Vihen në zjarr me ujë të ftohtë dhe kur fillojnë të marrin valë u hiqet shkuma. Pastaj largohen nga zjarri i fortë dhe lihen në zjarr të ngadalshëm duke u hedhur brenda qepë, karota, selino dhe kripë.
Pasi të kenë zier hiqet lëngu, qërohen kockat dhe mishi pritet në copa të vogla. Në një tenxhere tjetër hidhet yndyra, lihet të nxehet, pastaj shtohet mielli, përzihet me lugë druri derisa të marrë ngjyrë të errët. Hidhet salca, shtohet lëngu ku kemi zier kockat, pastaj mishi, pak spec i kuq dhe lihet të ziejë në zjarr të ngadalshëm, i hedhim kripë e piper. Kështu paçja është gati. Përgatiten hudhra të shtypura me uthull dhe gjatë shërbimit u hidhen paçes.

34
Supa të kthjellëta

Për përgatitjen e tyre përdoret lëngu i mishit, i pulave, i shpendëve ose peshqve.
Lëngjet e mishit për supat e kthjellëta i ziejmë me qepë dhe rrënjë

aromatike, karota, majdanoz, selino etj., ndërsa lëngjet e peshqve i ziejmë me majdanoz, selino ose qepë.
Lëngu i kthjellët në krahasim me lëngjet e zakonshëm duhet të jetë i pasur me lëndë ekstraktive, të mos jetë i turbullt dhe të mos ketë yndyrë në sipërfaqe.
Për të përgatitur lëngun e kthjellët duhet që prej tij të hiqet yndyra dhe copat e ndryshme të albuminave të koaguluara, të cilat pavarësisht në se lëngu është i kulluar me napë, mbeten në të.
Gjithashtu është e nevojshme që të pasurohet lëngu me lëndë ekstraktive. Për këtë qëllim ai pasurohet me masën tërheqëse. Lëngjet e kthjellëta derisa të shërbehen ruhen jo më tepër se 2-3 orë, sepse gjatë ruajtjes për një kohë të gjatë shija keqësohet dhe kthjellimi humbet.
Lëngjet e përgatitura nga kockat e lopës e të viçit, me përjashtim të kockave kurrizore, të cilat kanë palcën e kurrizit që e turbullojnë lëngun, janë shumë të shijshme. Kocka derri nuk përdoren, sepse lëngu i përgatitur prej tyre kthjellohet me vështirësi dhe nuk ka aromë të mirë.

a) Përgatitja e lëngut

Kockat e lopës të copëtuara i vëmë në tenxhere të madhe, u hedhim ujë dhe i ziejmë. Gjatë zierjes nga sipërfaqja heqim yndyrën që ka dalë sipër si dhe shkumën. Lëngun e gatshëm e kullojmë.

b) Përgatitja e masës tërheqëse

Tulin e qafës ose të kofshës e grijmë në makinë. I hedhim ujë të ftohtë (1 litër ujë për 1 kg. mish) dhe e lëmë të kullojë 1 orë. Në këtë përzierje mund të hidhet edhe lëng mishi. Pastaj te mishi hidhet e bardha e vezës, kripa dhe përzihet mirë. Kjo masë quhet masë tërheqëse. Në lëngun e kulluar dhe të ftohur deri 60-70°C hedhim "tërheqësen" të koagulohen gjatë ngrohjes së lëngut.

Për 4-5 persona:

- **kocka mishi 1 kg.**
- **mish i cilësisë së tretë 100 g**
- **të bardhë veze 1 kokërr**
- **karota 2 copë**
- **qepë 1 kokërr**
- **majdanoz ½ e tufës**
- **selino**
- **pak kripë e piper**

Ngandonjëherë për përgatitjen e lëngut të kthjellët nga mishi është e mjaftueshme që në lëngun e gatshëm të ziejmë copa mishi ose pulë, të cilat përdoren për gjellë të dyta. Gjatë zierjes së lëngut duhet të hidhen qepë të pjekura, karota, selino, majdanoz për të përmirësuar aromën. Në rast se lëngu është zier me kujdes, domethënë në zjarr të ngadalshëm dhe shkuma e yndyra i janë hequr në kohën e duhur, ai del mjaft i kthjellët. Po kështu përgatitet supa e kthjellët edhe me pulë.

35
Lëng i kthjellët me fidhe ose me oriz

Për 4-5 persona:

- lëng i kthjellët 1 litër,
- fidhe ose oriz 2 filxhanë kafeje
- pak kripë

Në ujë të kripur të valuar hidhen fidhet (makaronat) e pastruara ose orizi i larë dhe zihen. Pastaj i hedhim në kullesë dhe i shpëlajmë me ujë të ngrohtë. I vendosim në pjata ku hedhim lëngun e kthjellët shumë të nxehtë dhe i shërbejmë.

36
Lëng i kthjellët me zarzavate

Për 4-5 persona:

- lëng i kthjellët 1 litër
- zarzavate 1 kg.
- gjalpë i freskët 1 lugë gjelle
- pak kripë

Karotat, majdanozi, selinoja dhe qepa priten në copa të holla mundësisht kubike dhe i kaurdisim pak me gjalpë të freskët. Pastaj u hedhim ujë të kripur ose lëng të kthjellët dhe i ziejmë për 5-10 minuta. Spinaqin e prerë e përvëlojmë me një sasi të vogël lëngu ose e ziejmë në ujë të valuar. Veças përgatiten bishtajat dhe bizelet e ziera dhe më pas i bashkojmë të gjitha zarzavatet. Sipër hedhim lëngun e kthjellët.

37
Lëng i kthjellët me vezë e bukë të thekur

Për 4-5 persona:

- lëng i kthjellët 1 litër
- vezë 4-5 kokrra
- bukë gruri 2-3 feta
- djathë 50 gr
- gjalpë i freskët 1 lugë gjelle

Vezët i ziejmë në mënyrë që të verdhat të mbeten të lëngshme. Për këtë ato futen në ujë të valuar dhe lihen 5 minuta që të ziejnë. Pastaj hiqen dhe vihen në ujë të ftohtë. Derisa të shërbehen duhet të ruhen në ujë të ngrohtë në temperaturë më tepër se 55 °C. Vezët surbull duhet të kenë të bardhat e forta dhe të verdhat e lëngshme.
Në një tas porcelani hedhim vezën e ngrohtë surbull dhe sipër lëng të kthjellët. Veç në një pjatë të vogël shërbejmë bukën e thekur me djathë. Në rast se në lëngun e kthjellët do të hidhet veza e pazier, atëherë duhen përdorur vetëm të verdhat.

38
Lëng i kthjellët me qofte të vogla

Për 4-5 persona:

- lëng i kthjellët 1 litër
- mish 200 g
- vezë 1 kokërr
- qepë 1 kokërr
- gjalpë 1 lugë gjelle
- kripë e piper

Mishin e cilësisë së dytë e grijmë në makinë 2-3 herë duke i hedhur qepë, kripë, piper të bluar. Punohet brumi dhe ndahet në copa të vogla të rrumbullakta sa një kokërr lajthi.
Qoftet e përgatitura hidhen në një tavë të lyer me yndyrë, skuqen pak, u hidhet lëngu dhe stufohen derisa të jenë gati.
Para se t'i shërbejmë qoftet i ruajmë në lëng, gjatë shërbimit i vëmë në pjatë dhe u hedhim sipër lëngun e kthjellët të nxehtë.

39
Lëng pule

Për 4-5 veta:

- pulë 500 g
- vezë 2 kokrra (të bardhat)
- karota 2 copë
- majdanoz 10-15 gjethe
- kripë e piper

Për zierjen e lëngut të pulës përdoren pula të tëra ose pjesë të saj si krahët, këmbët, qafa dhe kockat e mishit të pulës. Në tenxhere hedhim kockat dhe mbeturinat e pulës, shtojmë ujë të ftohtë, e mbulojmë me kapak dhe e ngrohim dalëngadalë derisa të valojë. Pastaj me kujdes heqim shkumën dhe e lëmë të ziejë në zjarr të ngadaltë për 1-1,5 orë. Lëngun e gatshëm e kullojmë. Zakonisht lëngu i pulës del i kthjellët.
Nëqoftëse lëngu nuk është i kthjellët atëherë e pastrojmë me masën tërheqëse të cilën e përgatisim me të bardhat e vezëve dhe mëlçitë e pulave po ashtu si atë të mishit.

40
Lëng i kthjellët me profiterole

Për 4-5 veta:

- lëng i kthjellët 1 litër
- miell 4 lugë gjelle
- gjalpë i freskët 1 lugë gjelle
- vezë 2 kokrra
- ujë ½ gotë
- pak kripë e pak sheqer

Në ujë të valuar hedhim gjalpë të freskët, pak kripë e sheqer. Kur gjalpi shkrin hedhim miellin të situr.

Brumin e ziejmë në temperaturën 70-80 °C duke e përzier vazhdimisht, në mënyrë që të mos krijohen kokrra. Pastaj e heqim nga zjarri. Pasi ftohet pak i hedhim vezët pak e nga pak gjithnjë duke e përzier.
Brumin e përzier e vëmë në qese pastiçerije ose në kaush prej letre dhe në formë kopsash jo të mëdha e hedhim në tavën e lyer me yndyrë. Pastaj i pjekim në furrë me temperaturë 200°C. Gjatë shërbimit lëngun e kthjellët e hedhim në filxhan ose pjatë të thellë. Veçan në pjatën e vogël japim profiterolet.

41
Lëng i kthjellët me ravjolë

Për 4-5 veta:

- lëng i kthjellët 1 litër
- mish lope ose derri i cilësisë së dytë 200 g
- gjalpë i freskët 2 lugë gjelle
- miell gruri 2 gota uji
- vezë 2 kokrra
- qepë 1 kokërr
- kripë, piper të zi e pak kopër

Brumi për ravjolet përgatitet po ashtu si për makarona dore (taljateli). Mishin e lopës ose të derrit të cilësisë së dytë e presim në copa dhe e grijmë dy-tri herë në makinë. I shtojmë qepë të copëtuara, gjalpë të freskët, kripë e piper të zi të bluar dhe i përziejmë mirë. Në brumin e bërë petë me trashësi 2-3 mm. vëmë pak sasi nga masa e mishit të grirë të përgatitur me largësi 3-4 cm nga njëra-tjetra. Anët e brumit, gjithashtu dhe brumin midis mishit të grirë që kemi vendosur e lyejmë me vezë dhe e mbulojmë mishin e grirë me petën tjetër. Peta ngjitet mirë midis mishit dhe pritet në formë rombi. Në ujë të valuar të kripur hedhim ravjolet dhe i ziejmë derisa ato të dalin në sipërfaqen e ujit. Ravjolet e gatshme i kullojmë, i shpëlajmë dhe i ruajmë derisa të shërbehen në sasi të pakët lëngu të ngrohtë 50-60°C. Gjatë shërbimit në tas ose në pjatë të thellë vendosim ravjolet e gatshme. U hedhim lëngun e nxehtë të kthjellët si dhe kopër.

42
Lëng mishi i koncentruar (*konsome*)

Merren 2 ½ litra lëng mishi të thjeshtë, i cili duhet të jetë i ftohtë me qëllim që t'i hiqet më lehtë yndyra. E futim në një tenxhere dhe së bashku me lëngun futim 500 g mish viçi të grirë hollë, një copë presh (pjesa e bardhë), një karotë të grirë hollë si dhe 2 të bardha vezësh, të cilat

të jenë të shkrira më parë me pak lëng mishi. Pas këtij veprimi, i vëmë të gjitha të ziejnë në një kohë prej 1 deri 1 ½ orë. Pas zierjes i heqim lëngut yndyrën dhe e kullojmë lëngun me një copë apo pecetë apostafat për kullim. Lëngu mbas kullimit duhet të jetë shumë i kulluar. Me artikujt që futen për zierje mund të nxirren deri në 2 litra lëng të koncentruar. Konsomeja bëhet edhe me pulë në vend të mishit të viçit, të cilës (pulës apo gjelit të pjekur) i hedhim lëngun e thjeshtë. Konsomeja nuk duhet të ziejë më shumë se 2 orë, pasi shija nuk do të jetë e mirë dhe humbet aromën e saj. Me lëngun e koncentruar gatuhen shumë lloje supash. Të mos harrohet t'i hidhet kripa dhe piperi (sipas dëshirës).

43
Konsome me krem

Për të gatuar këtë konsome, më parë duhet që të përgatitet krema e cila bëhet si më poshtë:
Në një enë apo tas hedhim 5 të verdha vezësh dhe 2 vezë të plota, pak kripë e një filxhan me qumësht. Rrihen mirë së bashku me një lugë të madhe ashtu siç bëhet omeleta. Pasi kemi përgatitur një formë të lyer me gjalpë të ftohtë, futim në të masën e kremës dhe e vendosim në furrë për t'u pjekur në një banjomari (enë me ujë) deri në ¾ e orës, por me një nxehtësi mesatare. Krema duhet të piqet aq sa të krijohet një masë e cila të pritet me thikë. Pra, e heqim formën dhe banjomarinë nga furra duke e lënë të ftohet e mbasi të jetë ftohur, e nxjerrim kremen nga forma, e vendosim në tavolinën e gatimit mbi të cilën vëmë një letër ku e presim kremen me thikë në copa katrore të cilat i futim në një enë me ujë. Në kohën e të servirurit copat katrore të kremës i heqim nga uji dhe i kullojmë mirë e i futim në supierë ku më parë kemi zbrazur konsomenë e valuar.
Shtojmë këtu që krema, para se të futet në supierë me konsomenë, duhet të jetë e ftohtë, madje mund të përgatitet me parë ose dhe një ditë me parë.
Shënim: **Në vend të të verdhave të vezëve mund të hidhen vezë të plota, por në vend të qumështit shtohet lëng i koncentruar.**

44
Konsome me krem spinaqi

Bëjmë një pure spinaqi të cilën e lidhim me disa lugë gjelle krem beshamel. Duke i hedhur asaj një vezë të plotë për çdo filxhan të mbushur me pure. Edhe këtë e

pjekim në furrë me banjomari, e presim dhe e përdorim ashtu sikurse kremen që shpjeguam më lart, d.m.th. me konsomene e valuar.

45
Konsome me barishte

Edhe për këtë gatim përgatitim konsomenë e aromatizuar paksa me verë, pastaj i hedhim për garniturë gjuhë të tymosura ose zhambon të prerë në copa të vogla katrore si dhe pak bizele me fletë spinaqi të grira, por të ziera veças. Spinaqi duhet të ziejë në nxehtësi të lartë me qëllim që të mos humbasë ngjyrën jeshile. Veprohet siç thamë më lart.

Kapitulli VI

Brumërat

1
Pilaf orizi

Gatimi i pilafit, të cilin e gatuan çdo amvisë në familje, është mjaft i thjeshtë. Por duhet të kemi parasysh që me fjalën "pilaf" nuk do të thotë se gjellët me oriz, të quhen të tilla. Konkretisht pilafi në çdo familje, ka një përdorim të gjerë, sepse është një gjellë me shije më vete, i cili gatuhet gjithnjë njëlloj. Por ai mund të përgatitet sipas dëshirave e shijeve personale si p.sh.; pilaf me salcë domatesh, pilaf me kos e të tjera. Këtu mund të veçojmë të quajturin "Axhem pilaf", i cili kërkon një lloj gatimi ndryshe nga ato që thamë më lart. Për të gatuar këtë lloj pilafi, lëndët që do të përdoren të jenë cilësore, sidomos lëngu i mishit, apo i shpendëve të jetë i fortë. Po e përshkruajmë më poshtë:

Doza për 5 persona:

- 3 filxhanë çaji me oriz (jo të mbushura plot)
- 6 filxhanë çaji lëng mishi
- 1 filxhan çaji gjalpë
- kripë e piper

Para se të gatuajmë pilafin, vendosim në një enë orizin. I hedhim një lugë gjelle e më shumë kripë me 1 kg. ujë të nxehtë aq sa ta durojë gishti i dorës. E përziejmë orizin me kripën dhe e lëmë 1/2 e më shumë të orës. Kjo bëhet për arsye që të njomet orizi e të mos bëhet pilafi si masë e tulët. Pas këtij veprimi hedhim lëngun dhe ½ e gjalpit në tenxheren që do të gatuajmë pilafin, të cilën e vëmë të marrë valë. Orizin me shumë kripë që thamë në fillim e lajmë për t'i hequr kripën e pastaj e hedhim në tenxheren në të cilën, zien lëngu i mishit. Hedhim pak kripë dhe piperin, i përziejmë pak dhe mbasi të marrë valë mbulojmë me kapak tenxheren dhe e lëmë të ziejë ngadalë ose e vëmë në furrë derisa orizi të thithë lëngun e mishit. Kjo zierje bëhet deri në 30 minuta. Pasi të jetë thithur lëngu, në një tigan skuqim gjalpin e ngelur, të cilin ia hedhim pilafit sipër duke i vënë kapakun. Në rast se do të përdorim gjalpë të freskët, ai nuk duhet të skuqet, por vetëm shkrihet. Gjalpin e freskët para se të hidhet sipër pilafit, mbasi ta kemi shkrirë, do ta lëmë pak kohë që t'i kullojë qumështi, pastaj ia hedhim pilafit.

Për gatimin e pilafit ka disa lloje përgatitjeje: Ai bëhet edhe me domate. Këtu duhet të kuptojmë jo salcën e domates, por pak domate të cilat ziejnë bashkë me lëngun. Pilafi gatuhet edhe me lëngun e mishit të pjekur, apo lëngun e shpendëve, i cili mbetet në enë pas pjekjes. Kjo mënyrë është për të evituar gjalpin. Por përjashtohen rastet kur dikush kërkon t'i shtohet gjalpë. Edhe në këto lloje pilafi të mos harrojmë kripën dhe piperin.

2
Axhem pilaf

Për 5-6 persona:

- 700 g mish dashi
- 4 lugë gjelle gjalpë
- 4 filxhanë çaji me oriz
- pak qepë të grirë hollë
- pak domate
- kripë, piper e uji i nevojshëm

Siç e shpjeguam më parë, orizin e vëmë në një enë me ujë e kripë për t'u zbutur. Mishin e presim copa të vogla dhe e hedhim në tenxhere së bashku me qepët e grira e gjalpin të cilat i skuqim mirë. Pas kësaj shtojmë dhe domatet e grira e më vonë ujin, kripën e piperin. I lëmë të ziejnë me nxehtësi të ngadaltë derisa mishi të jetë i zier përgjysmë. Theksojmë se mishi i qengjit zihet për 30 minuta, ndërsa ai i dashit deri në 50 minuta. Pastaj heqim thelat e mishit me kocka ose pa to (kjo sipas dëshirës). Kullojmë lëngun e mishit në kullesë dhe brenda tij futim thelat e mishit si dhe orizin pasi ta kemi kulluar. E lëmë kështu të ziejë ngadalë derisa orizi të thithë lëngun e mishit. Duhet patur parasysh që mishit në fillim t'i hidhet ujë aq sa të ziejë mirë edhe pasi i kemi hedhur orizin. Mbasi të ketë mbaruar ky gatim, e përziejmë me lugë të madhe dhe po të dëshirojmë e përvëlojmë me gjalpë, ashtu siç e thamë më lart, për pilaf orizi.

3
Pilaf tasqebap

Pilafi tasqebap, më shumë përdoret në vendet orientale në Turqi dhe në lindjen e afërt, të mesme e të largët Doza për tasqebapin:

Për 6 persona:

- 600 g mish tul
- 2-3 qepë (kokrra mesatare)
- 350 g domate pure
- pak verë
- 160 g gjalpë

Kripë, piper e ujë të nevojshëm (verë ¾ e gotës). Ky pilaf gatuhet me mish viçi, mish dashi dhe qengji (shpatull ose kofshë).

Pasi zgjedhim mishin, i heqim kockat, të cilat na duhen për t'i zier në përgatitjen e lëngut të pilafit. Mishin e presim në copa të vogla sa madhësia e një kokrre lajthie, presim dhe qepët (të holla) dhe i vëmë në një enë. Hedhim gjalpin duke e përzier derisa të skuqen mirë qepët. Pas këtij veprimi, hedhim brenda kësaj ene verën, kripën, domatet, piperin dhe pak ujë. I lëmë të ziejnë me pak nxehtësi derisa të ziejë mishi e të thithet lëngu i tepërt. Kështu do të kemi një salcë të mirë për pilafin. Pasi kemi bërë pilafin me lëngun e kockave (siç e kemi thënë më lart), e hedhim atë në pjatancë, i hedhim copat e mishit, ndërsa me salcën lagim të gjithë pilafin.

4

Pilaf me kimë

Deri tani e kemi mësuar përgatitjen apo gatimin e pilafit. Pilafi me kimë është një gjellë si të gjithë pilafët e tjerë, por ky është një ushqim tjetër për të ndërruar menunë. Pra bëjmë pilafin me lëng mishi ose kockash, por jo të fortë. Grijmë dy-tre qepë hollë-hollë, i hedhim në tenxhere dhe i skuqim me gjalpë. Hedhim dhe mishin e grirë të kimasë, dhe i vëmë të ziejnë ngadalë aq sa të jetë zier kimaja. Në qoftë se nuk ka zier mirë i shtojmë pak verë të bardhë, domate, kripë, derisa bëhet një salcë e trashë. Pasi të jetë zier mirë hedhim pilafin në pjatancë dhe sipër saj hedhim kimanë e përgatitur.

5

Pilaf imam bajalldi

Për 4-5 persona:

Për pilafin:
- 400 g oriz
- 800 g lëng mishi
- gjalpë, kripë e piper

Për salcën:
- 350 g qepë
- 250 g domate pure ose të freskëta
- 100 g verë e bardhë
- 50 g majdanoz i grirë hollë
- kripë, piper
- një lugë kafeje sheqer

Gatuajmë pilafin me lëngun e mishit me oriz e me gjalpë. Pastaj grijmë qepët shumë hollë dhe së bashku me gjalpin i skuqim në një tenxhere duke i përzier vazhdimisht derisa të skuqen. Pas kësaj hedhim domatet pure, verën, majdanozin, kripën e piperin si edhe sheqerin. I lëmë të ziejnë deri sa të marrin valë. Pastaj ia pakësojmë nxehtësinë deri sa salca të fillojë të trashet mirë. Duhet patur kujdes që qepët të kenë zier mirë. Në qoftë se salca trashet më shpejt pa u zier mirë qepët shtojmë pak ujë dhe e lëmë të ziejë edhe pak. Ky lloj pilafi serviret duke e hedhur në pjatancë e duke i hedhur salcën përsipër.

6

Pilaf me barishte

Në këtë lloj gatimi përdoren barishtet e ndryshme, në vend të lëngut të mishit. Merren pak karota, pak rrënjë selino, qepë, rrepë, presh etj., kripë dhe ujë aq të mjaftueshëm për të bërë një pilaf me 1 kg. oriz. Pasi të jenë pastruar dhe prerë si duhet i vëmë të ziejnë me pak nxehtësi për ½ e orës. Pasi të ziejnë barishtet, i kullojmë dhe marrim lëngun e tyre. Me barishtet mund të bëjmë një supë siç e kemi thënë më

parë. Lëngut, që kulluam barishtet, i shtojmë dhe domate, patate e ujë, të cilat pasi të ziejnë i kullojmë me kullesë. Me këtë lëng së bashku me lëngun e barishteve bëjmë pilafin duke mos harruar edhe gjalpin. E vëmë pilafin në pjatancë, i hedhim përsipër salcë domatesh ose salcë "basamel" si edhe pak djathë të grirë.

Makaronat

7
Makarona pastiço

Për 4-5 persona:

- 450 g makarona
- 150 g gjalpë të freskët
- 150 g djathë kaçkavall
- 700 g qumësht
- 2 ½ kokrra vezë
- 5 lugë gjelle galetë të hollë
- kripë, piper dhe arrë indi

Makaronat mund të jenë të ndryshme, të holla, të trasha apo spageti etj. Pra i vëmë makaronat në zjarr duke patur kujdes që të mos ziejnë shumë. Pasi të ziejnë, i kullojmë në kullesë dhe mbas kësaj i hedhim përsëri në tenxhere ku kemi hedhur gjalpin pasi e kemi shkrirë (gjysmën e sasisë së gjalpit e ruajmë për salcën). Hedhim djathin e grirë, i përziejmë me lugë druri, pastaj hedhim vezët duke ruajtur një të verdhë, hedhim pak pluhur të arrë indi, pak piper dhe i përziejmë përsëri. Pastaj marrim një tepsi të cilën e lyejmë me gjalpë dhe e spërkatim me pluhur galete, hedhim në të makaronat duke i hapur në tepsi me një lugë të madhe dhe i hedhim përsipër salcën e bardhë e cila përgatitet me qumështin, 4 lugë gjelle miell, 4 lugë gjalpë të tretur. Pasi ta kemi bërë salcën dhe të jetë hedhur në tepsi, hedhim dhe të verdhën e vezës. Duhet të kemi parasysh që salca e bardhë të bëhet e mpiksur. E shtrijmë mirë salcën në të gjithë tepsinë. Më pas i hedhim dhe djathin e grirë me pluhur galete, i shtojmë gjalpin duke e spërkatur kudo. E futim në furrë duke e lënë 20-25 minuta të piqet derisa të marrë një ngjyrë të kuqërremtë. Pasi hiqet tava nga furra, e lëmë të ftohet pak dhe e presim në forma sipas dëshirës.

8
Makarona pastiço me kimë

Ky lloj gatimi është i njëjtë si makaronat pastiço, por ndryshon nga i pari se pastiços me kimë i shohet kimaja. Pra i përgatisim makaronat

siç kemi thënë më lart. I shtrojmë ato në tepsi, por duke qenë se shtresa e kimasë dhe e salcës së bardhë, zënë një shtresë të mirë të tepsisë, atëherë do të përgatitim më pak makarona.
Për sasinë prej 450-500 g makarona ne do të përgatim kimanë për të cilën mjaftojnë 500-550 gramë mish. Kimanë e kemi përgatitur kështu: skuqim mishin e grirë me 1 kokërr qepë të grirë hollë dhe me gjalpë. Pasi të skuqet mirë e shuajmë me 200 deri 250 g verë të bardhë, 400 g ujë. I hedhim pak domate pure, kripë e piper dhe e mbulojmë me kapak tenxheren duke e lënë atë të ziejë ngadalë, duke e përzier disa herë, derisa të pijë lëngun. Pas kësaj e lëmë të ftohet paksa. I hedhim 1-2 kokrra vezë, dy deri tre lugë gjelle galetë të shtypur, pak djathë të grirë. E përziejmë mirë dhe e shtrojmë në tepsi sipër makaronave si dhe salcën e bardhë. E futim në furrë për t'i pjekur. Mbasi të jetë pjekur, veprohet siç kemi shpjeguar për makaronet pastiço.

9
Makaronat pastiço oriental

Në këtë lloj gatimi, nuk përgatitet salca e bardhë, por vetëm kimaja e cila përzihet me makaronat. (makaronat kërkohet të jenë të trasha). Pasi përgatiten makaronat i përziejmë me kimanë. Në një tepsi do të vihen disa petë bakllavaje, mënyrë e cila do të shpjegohet më poshtë në gatimin e makaronave pastiço me petë.

10
Makarona pastiço me djathë

Për 4-5 persona:

- ½ kg. makarona
- 300 gramë djathë të bardhë (feta)
- 120-150 g gjalpë
- 4 kokrra vezë
- pak djathë të grirë
- kripë, piper dhe arrë indi
- 10-12 petë bakllavaje

Edhe në gatimin e pastiços me djathë, veprohet si më lart. Mbasi kemi zier si zakonisht makaronat e pasi të jenë kaluar në kullesë i hedhim përsëri në tenxhere ku brenda hedhim gjalpin. I përziejmë me lugë druri e pastaj hedhim dhe vezët, djathin e grirë, kripën, piperin dhe pak arrë indi. Më pas hedhim djathin e copëtuar duke i përzier të gjitha së bashku. Në fund të tepsisë vendosim ½ e petave e përmbi to shtrojmë makaronat, të cilat i mbulojmë me ½ e petave. Duhet të kemi parasysh që të gjitha petët të njomen mirë me gjalpë të

tretur. E vendosim tepsinë në furrë 30-40 minuta për t'u pjekur. Kur ta servirim e presim me copa në formë bakllavaje ose katrore.

11
Makarona pastiço në petë

Për 4-5 persona:

- 500 g makarona
- 120 g djathë kaçkavall
- 120 g gjalpë të freskët
- 2 lugë gjelle miell
- 2 lugë gjelle gjalpë
- 8-10 petë bakllavaje
- kripë, piper dhe arrë indi

Edhe ky gatim është i njëjtë si pastiço me djathë, por me një përjashtim, sepse me makaronat e përgatitura hidhet vetëm gjalpi dhe jo materialet e tjera. Mbasi kemi hedhur në tepsi makaronat me gjalpin të shtruara mirë, përsipër do të hidhet salca e cila përbëhet nga 250 gramë qumësht, 2 lugë miell, 2 lugë gjalpë, djathë kaçkavall, 3 kokrra vezë të plota, pak piper, kripë dhe arrë indi, (sipas dëshirës) të cilat i trazojmë ose i rrahim me tel për t'u bërë një masë e njëjtë. Pra, kemi vënë 4-5 peta në fund të tepsisë dhe makaronat sipër petëve e më tej hedhim salcën që kemi përgatitur dhe pjesën tjetër të petëve, të cilat i spërkatim me gjalpë. Petën e sipërme duhet që ta lyejmë me më shumë gjalpë për të dalluar të prerat e thikës. E futim në furrë për t'u pjekur 35-40 minuta.

12
Llazanjë

Në tavolinën e punës gatuajmë një brumë me 500 g miell të bardhë, dy vezë të plota, dy të verdha vezësh dhe ujë. Pasi e kemi mbrujtur mirë brumin e hapim atë në peta dhe pasi të thahet pak, e presim me shirita deri në 1 cm gjerësi. Këto i vëmë me pak kripë të ziejnë siç veprohet me makaronat, por duhet të përzihen me lugë për të mos u ngjitur. Mbas zierjes i kullojmë, u hedhim salcën e cila përgatitet si më poshtë: Hedhim në tigan pak gjalpë e vaj, grijmë në të një qepë (e cila pasi të skuqet e heqim nga tigani), presim copa të vogla tul viçi, pak mëlçi pule, pak kërpudha dhe pak domate të prera copa të vogla, të cilët i hedhim në tiganin që kemi vënë në nxehtësi. I lëmë të ziejnë ngadalë me vajin dhe galopin e nxehtë, por në temperaturë mesatare. Në kohën që do t'u hedhim lazanjave salcën, duhet të kemi gati djathin kaçkavall të grirë dhe gjalpë i freskët, të cilat i hedhim përsipër kur do të serviren.

13
Llazanjë jeshile

Edhe kjo lloj llazanje gatuhet si llazanja bolonjeze, por me një ndryshim me të, sepse në vend të ujit për përgatitjen e brumit do të përdorim lëngun e spinaqit, i cili mbasi të ketë zier, shtrydhet. Ai i jep një ngjyrë jeshile llazanjave. Përgatiten e serviren siç bëhet me llazanjën bolonjeze.

14
Llazanjë me djathë

Në këtë rast llazanjat duhet të ziejnë më pak se të tjerat. Pasi i ziejmë i kullojmë mirë dhe i futim në tenxhere. Shtojmë pak qumësht dhe i vëmë kapakun sipër duke e lënë në nxehtësi të vogël derisa ato të thithin qumështin që hodhëm. Pastaj hedhim djathin kaçkavall të grirë si dhe gjalpin e freskët. I trazojmë dhe e mbulojmë me kapak tenxheren deri 5 minuta të tjera.
E servirim në pjatancë duke i hedhur sipër djathin e grirë. (pjesa tjetër e mbetur) Sipas gustos, llazanja përvëlohet me gjalpë të nxehtë.

Brumërat

Përgatitja e brumit sfoliat (*peta-peta*)

Brumi sfoliat është një brumë që kërkon të respektohen me rreptësi mënyrat e përpunimit. Në rast se nuk respektohen udhëzimet e duhura, brumi mund të dalë i ashpër, i ngjeshur dhe me pak shtresa.
Për brumin sfoliat përdoret miell me përmbajtje të lartë gluteni (miell i fortë). Për të rritur elasticitetin në brumë shtohet kripë.
Brumi zihet në një vend me temperaturë 15-17°C. Në rast se temperatura është më e ulët, gjalpi forcohet dhe gjatë hapjes me anë të petësit thërrmohet.
Në rast se brumi përgatitet në vende me temperaturë mbi 17°C, duhet që herë pas here ai të vendoset në frigorifer në temperaturë 10-12°C. Duhet patur parasysh gjithashtu që gjatë ftohjes të mos ngrijë gjalpi.

Për përgatitjen e brumit sfoliat përdoret:

- miell 1 kg.
- gjalpë ose margarinë 800-1000 g
- kripë 1 lugë kafeje
- ujë 230-250 g

Zënia e brumit:

Mielli sitet dhe hapet në formë grope të rrumbullakët, shtohet kripë, ujë i ftohtë në temperaturën e ambjentit, shkrihet kripa dhe zihet një burmë i fortë, punohet duke e shtypur disa herë dhe lihet 30 min. në tavolinë duke e mbuluar me një pecetë të njomur, në mënyrë që të zbuten albuminat dhe brumi të fitojë elasticitetin.

Në këtë kohë përgatitet gjalpi, i cili zbutet me duar, i shtrydhet uji dhe shpërkatet me pak miell, kështu gjalpi bëhet i thatë, plastik dhe ngjitës. Gjalpit të përgatitur i jepet formë katërkëndëshe. Po kështu veprohet dhe me margarinën (margarinë e blerë në treg për brumë sfoliat).

Brumi i përgatitur në formë topi vendoset në tryezë, bëhet prerja jo shumë e thellë në formë kryqi, spërkatet me miell dhe hapet me petës (role), në mënyrë që anët të jenë më të holla se mesi. Në mes të petës vendoset gjalpi i përgatitur (ose margarina).

Mbulohet me anët e holla të petës, të cilat palosen njëra mbi tjetrën dhe ngjiten në formë zarfi. Mbi tavolinën e spërkatur me miell vendoset brumi me gjalpë. Spërkatet përsipër me miell dhe duke filluar nga mesi hapet me petës peta katërkëndëshe me trashësi 1 cm. Hapja e brumit bëhet me kujdes, ngadalë, duke e drejtuar petësin nga mesi në të gjitha anët.

Peta paloset në tri pjesë, në mënyrë që të krijohet një rrip me tri shtresa gjalpi. Kështu bëhen dy hapje tresh dhe dy hapje katërshe. Për çdo hapje, brumi me gjalpë ose margarinë, duhet të qëndrojë 15-20 min për çlodhje, duke e mbuluar me pecetë të njomur që të mos krijohet cipë tharje mbi sipërfaqen e tij. Në xhiron e fundit të brumit, të hapjes katërshe, hapje për të fundit herë, secila petë bën 4 herë palosje d.m.th dy herë tresh dhe dy herë katërsh. Pas kësaj brumi pritet sipas destinacionit. Petët e brumit (sfoliatë) vihen në tepsi të spërkatura me ujë (jo të lyera me yndyrë) dhe shpohen në disa vende me majë të thikës në mënyrë që gjatë pjekjes brumi të fryhet njëlloj në të gjitha anët. Sipërfaqet e petave dhe të prodhimeve të ndryshme, lyhen me vezë në mënyrë që të mos lyhen anët, sepse lyerja e anëve pengon ngritjen e brumit.

Prodhimet piqen në temperaturën 240-250°C.

Shënim: **Nga brumi sfoliat përgatiten byrekë, pasta, torta, bushe, trigona me shurup etj.**

15
Byrek sfoliat me djathë

Për 20 copë:

- **miell 500 g**
- **gjalpë i freskët 400 g**
- **kripë 5 g**
- **ujë 300-320 g**

Për mbushje:
- **djathë i bardhë 200 g,**
- **vezë 4 kokrra (nga këto vezë merren 2 të verdha për lyerje të byrekëve mbi sipërfaqe).**

Përgatitet brumi sfoliat, hapet në tavolinë ose pllakë mermeri të spërkatur me miell me një trashësi 4-5 mm. dhe pritet në copë racioni në formë katrore. Në mes të çdo cope vendoset mbushja, që është përgatitur me djathë të bardhë të thërrmuar, përzier me vezë.
Çdo copë paloset më dysh, në formë trekëndëshi. Që të ngjiten, një copë e petës laget pak me ujë (me furçë). Byrekët e gatshëm vendosen në tepsi të spërkatur me pak ujë. Sipërfaqja e tyre lyhet me të verdha vezësh dhe vihen të piqen në furrë me temperaturë 230-240^{0}C për 25-30 min. Gjatë lyerjes, të kihet parasysh që të verdhat e vezëve të mos kullojnë anëve të byrekëve, sepse një gjë e tillë nuk lejon të rritet gjatë pjekjes.
Ky lloj byreku mund të përgatitet edhe me mbushje të tjera si me mish, mëlçi, djathë kaçkavall, sallam etj.
1. Mielli "Divella" është shumë i mirë për përgatitjen e brumërave, për sfoliatë, byrekë, bakllava etj.
2. Mielli "Gold" është shumë i mirë për përgatitjen e kremrave (krem pastiçerie, zupa për mbushje etj.)
3. Mielli "Tirana" ose "Laze" është i mirë për përgatitjen e brumit pandispanjë (revani), kek, për brumra të shkrifët (gurabie, tortaletë, shporta, torta, etj).

16
Byrek me kimë

Për 18-20 copë

- **300 g petë byreku**
- **½ kg. kimë të përgatitur si për pastiço**

Për përgatitjen e kimasë kërkohe mish viçi, mish derri ose qengji. Kimaja përgatitet siç veprohet për pastiço makarone, por në këtë rast nuk do të përdoret pluhur galete, por deri 100 g djathë të grirë dhe 2 kokrra vezë. Pasi ta kemi gatuar kimanë e lëmë pak të ftohet e pastaj shtrojmë petët në tavolinë. I presim në rrypa të gjerë deri 7-10 cm të gjatë sa gjatësia e petës. Pastaj rripat e prera i vëmë njëra mbi tjetrën për të mos u tharë. Kur fillojmë t'i palosim petët e prera sipas radhës do të lyhen me gjalpë, para se të futet kimaja. Kështu

me radhë çdo rrip pete laget me gjalpë, i vëmë kimanë dhe palosim. Pas këtij veprimi petët e mbushura me kimë, i vendosim në tepsi duke shtuar pak gjalpë e i pjekim deri 20-25 minuta. Kjo varet edhe nga gradacioni i furrës së sobës.
Shpresojmë që nuk ka amvisë të familjes të mos ketë gatuar byrekë të çfarëdo llojesh. Shpjegimi ynë do t'ju ndihmojë më shumë.

17
Byrek me djathë

Për 4-5 persona:

- 350 g djathë feta
- 250 g salcë e bardhë beshamel
- 120 g gjalpë
- 2 kokrra vezë
- kripë, arrë indi dhe piper
- 8-10 petë byreku ose bakllavaje

Për këtë lloj byreku do të veprojmë kështu: Djathi nuk duhet të jetë tepër i kripur. Djathin pasi e kemi shtypur në një shtypëse apo havan deri sa të bëhet si gjiza, e përziejmë me salcën beshamel (shih përgatitjen e salcës së bardhë beshamel) deri sa të ftohet e më pas hedhim vezët, pak kripë, piperin e arrën e indit (në qoftë se e dispononi). Në një tepsi me thellësi mesatare hedhim gjalpin duke e lyer mirë atë, shtrojmë gjysmën e petëve buzët e të cilave të dalin jashtë tepsisë, futim mbushjen me djathë e beshamelin dhe sipër shtojmë petët e mbetura duke i kthyer buzët e petëve brenda tepsisë. Të kihet parasysh që çdo petë të laget me gjalpë të tretur. Byreku duhet të jetë me trashësi 3-3$^{1/2}$cm. Në fund lyejmë përsipër byrekun me gjalpë dhe me një thikë vizojmë format kur të pritet bureku pas pjekjes. Pjekja bëhet për 40-45 minuta. Byreku duhet të shikohet në pjesën fundore nëse është pjekur mirë. Kuptohet nëse merr një ngjyrë të kuqerremtë.

18
Qumështor

Për 4-5 persona:

- 500 ml qumësht
- 50-60 g miell orizi (kjo më e mirë nga misri)
- 200 g sheqer
- 3 kokrra vezë
- 100 g gjalpë
- 10 petë bakllavaje ose byreku
- 100 g sheqer
- 250 g ujë për shurupin

Në fillim vëmë për të ngrohur qumështin. Pastaj në një tenxhere të vënë në zjarr, punojmë vezët me sheqerin me lugë të madhe, që të piqet kremi. I shtojmë aromën me vanilje. Hedhim dhe qumështin e nxehtë dhe miellin e orizit, i vëmë të ziejnë duke i përzier gjatë gjithë

kohës derisa kremi të marrë valë. Mbasi ta heqim nga zjarri e lëmë të ftohet duke e përzier përsëri për të mos zënë cipë. Mund t'i shtojmë pak gjalpë të freskët, që kremi të bëhet më i shijshëm. Pasi e kemi përfunduar kremin, lyejmë me gjalpë të shkrirë një tepsi mesatare, ku shtrojmë 5 petë të cilat të dalin deri në buzët e tepsisë. Mbasi vendoset kremi uniformë shtrohen dhe petët e tjera dhe kthehen përbrenda petët e para. Petët e sipërme i lyejmë me gjalpë të tretur. Para se të futet për t'u pjekur në furrë vizojmë petën e sipërme me thikë me copa katrore apo rombi deri afër kremit. Pasi të piqet për 40 minuta me nxehtësi mesatare, e nxjerrim nga furra dhe siç është e nxehtë i hedhim shurupin duke e hedhur edhe anash tepsisë. Shurupi duhet të jetë pak i ngrohtë e jo shumë i nxehtë. Me këtë lloj kremi bëhen edhe byrekë me krem. Pasi priten petët në copa sipas dëshirës i mbushim me krem, ndërsa sipër tyre u hedhim sheqer pluhur.

19

Byrek me pulë

Për 5-6 persona:

- një pulë e madhe ose dy të vogla
- 1,300 g qepë
- 4-5 kokrra vezë
- 170 g djathë kaçkavall
- 6-8 petë bakllavaje
- kripë, piper

E vëmë pulën të ziejë në një tenxhere me aq ujë sa nevojitet për t'u zier. Gjatë valimit i hedhim kripën për t'i nxjerrë shkumën që krijon ajo gjatë zierjes. Pasi kemi hequr shkumën, hedhim qepët e prera hollë dhe i lëmë të ziejnë. Pula pasi ka zier mirë provohet nëse shkëputet mishi nga kocka. Atëherë e heqim nga tenxherja e vendosim në një enë, ndërsa lëngun e lëmë të ziejë së bashku me qepët derisa ai të pakësohet sa të bëhet si një kremë i hollë. Gjatë zierjes së lëngut me qepën lypset që ai të përzihet me lugë. Ndërkohë ndajmë mishin e pulës nga kockat dhe pjesët e tulit, i bëjmë fije-fije me gishtërinjtë e duarve, ndërsa lëkurën e grijmë hollë me thikë. Pastaj, hedhim brenda lëngut me qepë mishrat e pulës, i përziejmë me lugë dhe pasi ka marrë valë, e heqim tenxheren nga zjarri, për ta lënë atë të ftohet pak. Pas këtij veprimi i hedhim dhe vezët, djathin, kripën, piperin. Më në fund në një tepsi, pasi e kemi lyer me gjalpë të tretur, shtojmë gjysmat e petëve, hedhim mbi to materialin e përgatitur e mbi këtë shtrojmë edhe petët që kanë mbetur. Petët e sipërme, lyhen me gjalpë ashtu siç e kemi thënë në llojet e byrekëve me petë. Pjekja e këtij byreku bëhet deri në gjysmë ore. Byreku të mos ketë trashësi më shumë se 2 cm.

Përgatitja e trahanasë

Në krahina të ndryshme të vendit tonë, kanë tradita të ndryshme në përgatitjen e trahanasë. Disa përgatisin trahana të ëmbël me qumësht e gjalpë, disa me kos e disa me domate ose lëng mishi, etj.

20 Trahana me qumësht e gjalpë

Për 1 kg. miell

- 2 gota qumësht
- 2 lugë gjelle gjalpë (ose 100 g)
- një lugë gjelle kripë.

Për trahana duhet miell i cilësisë së parë me përmbajtje gluteni, i cili sot nuk mungon në treg.
Sitet mielli, të cilit i hapet një gropë në mes ku hidhet gjalpi i shkrirë pak (jo i djegur), qumështi e kripa. Duke filluar nga mesi e përziejmë brumin duke mos e gatuar shumë, por të përzihet aq sa të mos pijë krejt miellin. Brumi të jetë i fortë dhe i shkrifët. Sipër e spërkasim me miell, e mbulojmë dhe e lëmë të vijë për 2-3 ditë. Pastaj e hapim copa-copa në një çarçaf të pastër, e lëmë të thahet pak dhe e shkoqim me dorë. E kalojmë në sitë të rrallë. E thajmë përsëri dhe e vendosim në qeska prej pëlhure (beze) jo plastmasi. Ruhet në vende të thata e të freskëta.

21 Trahana me kos

Për 1 kg. miell:

- 2 gota kos
- 12 lugë gjelle kripë

Kjo trahana përgatitet njëlloj si trahanaja me qumësht.

22 Roshnica

Për 1 kg. miell:

- 4-5 kokrra vezë
- 1 gotë ujë
- pak kripë

Brumi zihet më i fortë se ai i byrekut dhe lihet të pushojë 15-20 minuta. Ndahet në copë trahanaja, thahet pak dhe kalohet në sitë ose bëhet me dorë si oriz. Po në këtë brumë përgatiten dhe petat të cilat hapen, priten e thahen.

22

Trahana me lëng mishi

Përgatitet lëngu i mishit i koncentruar duke zier shumë mish me kocka dhe duke hedhur brenda qepë të pjekura, karota, piper, dafinë e pastaj zihet brumi i trahanasë siç u tha më sipër.

23

Trahana me domate

- lëng domatesh të shtrydhura 2 gota
- gjalpë 2 lugë gjelle
- kripë ½ lugë gjelle

Përgatitet si trahanaja me qumësht, por me ndryshimin se në trahananë me domate, nuk do t'i hedhim qumësht, por lëngun e domateve të shtrydhura.

24

Trahana e gatshme

Për 4-5 persona:

- 6 lugë gjelle trahana
- ¾ pako gjalpë
- ½ filxhani çaji djathë të thërmuar
- ½ filxhan çaji shëllirë djathi dhe
- 1 litër ujë

Shkrijmë gjalpin në një tenxhere, hedhim në të trahananë dhe e skuqim lehtë. Shtojmë ujin e valuar dhe vazhdojmë ta trazojmë me telin e kuzhinës që të mos krijohen kokrra, shtojmë djathin e grirë, shëllirën dhe në rast nevoje edhe pak kripë. E lëmë të ziejë rreth 10 minuta. Kjo trahana serviret e ngrohtë.

Kapitulli VII

Peshqit

Në përdorimin dhe gatimin në përgjithësi të ushqimit në tryezat familjare një vend të rëndësishëm zënë gatimi dhe përdorimi i peshqve të cilët janë jo vetëm shumë të ushqyeshme e të lehtë në tretje nga organizmi i njeriut. Peshqit janë të pasur në fosfor dhe këshillohet për një menu më të gjerë për të gjitha kategoritë e moshave.

Mishi i peshkut përmban 15-20% albuminë, ndërsa përqindja e dhjamit ndryshon shumë sipas llojit të tij. P.sh. ngjala ka 20%, ndërsa shumë lloje të tjera deri në 1% yndyrë. Në tregun e lirë, tregtohen shumë lloje peshku si: koca, qefulli, korbi, korani, trofta, blini, krapi etj., si dhe peshq të vegjël si: barbuni, sardele, gjuca etj. Krahas cilësive të favorshme ka dhe anët negative, por që varen nga ne. Peshku në rradhë të parë, duhet patjetër i freskët, të cilin e dallojmë tek sytë e tij të shndritshëm, tek veshët, të cilët të jenë të kuq, mishin e fortë dhe rrëshqitës. Kur sytë e peshkut kanë humbur shkëlqimin e tyre, kur mishi është i butë kur e prekim dhe veshët i ka të errët, atëherë bindemi se nuk është i freskët.

Për pastrimin e peshkut duhet përdorur thikë ose vegël e posaçme, ndërsa për prerjen e krahëve e të bishtit do të përdoren gërshërët e kuzhinës. Mendojmë se çdo amvisë e ka të natyrës pastrimin e peshkut.

Si gatuhet peshku?

Ai mund të gatuhet:

a) i zier,
b) i pjekur në furrë,
c) i fërguar,
ç) i pjekur në skarë *dhe*
d) i pjekur në tigan.

Më poshtë po trajtojmë disa lloje gatimesh me lloje të ndryshme peshqish.

PRERJA E PESHQVE TË GATUAR E TË PAGATUAR

Peshqit për t'u gatuar duhen prerë në copa që quhen fileta. Peshku mund të pritet në fileta me hala e me lëkurë, por edhe pa hala e pa lëkurë. Për prerjen e parë nuk kërkohet ndonjë specialitet sepse kjo është një prerje e zakonshme e peshqve relativisht të mëdhenj, ndërsa për prerjen pa hala e pa lëkurë, kërkohet kujdes i veçantë. Megjithatë për të dy mënyrat e prerjes nevojiten këto mjete.

Dërrasa e prerjes së peshqve, një thikë e madhe dhe një thikë e hollë për heqjen e lëkurës.

PRERJA E FILETAVE ME HALA E LËKURË

Vihet peshku i pastruar e i larë mbi dërrasë dhe pasi i hiqet koka, pritet në formë rrethi nga dy copë për racion 2-2.5 cm, duke filluar nga koka në drejtim të bishtit, në mënyrë që çdo copë të përmbajë një pjesë nga shtylla kurrizore, nga barku dhe nga brinjët. Vendosen copat në pjata dhe vazhdon më vonë përpunimi i mëtejshëm, siç do të shihet më poshtë.

PRERJA E FILETAVE PA HALA E PA LËKURË

Për një përpunim të tillë duhet që peshqit të jenë me madhësi mbi 200 g sepse peshqit e vegjël zakonisht skuqen dhe nuk ka mundësi që t'u hiqen halat.

Për prerjen e filetave pa hala e pa lëkurë, këshillohet që peshqit të mos pastrohen nga luspat, sepse kjo mënyrë ndihmon më vonë për heqjen e lëkurës së peshkut më me lehtësi. Çahet barku, hiqen të brendshmet, lahet, thahet mirë dhe vendoset me brinjë në dërrasë. Mbi sipërfaqen e peshkut vihet dora e majtë që të mbahet peshku dhe me thikën e madhe fillojmë nga bishti duke bërë lëvizjen sikur sharrohet dhe duke e prerë ngadalë kalohet në drejtim të kokës, derisa të bëhet prerja e plotë. Kështu përfitohen dy feta të gjata sa ç'është peshku pa kokë. Njëra që u hoq pa shtyllën kurrizore, por me halat e barkut dhe me lëkurën, e tjetra që ka plus shtyllën kurrizore dhe kokën. Këtë të fundit e kthejmë me shtyllën kurrizore nga

dërrasa dhe bëhet i njëjti veprim me thikën si në filetën e parë që të hiqet dhe filetoja e dytë me halat e barkut dhe me lëkurën pa shtyllën kurrizore dhe pa kokën. Kështu mbetet në dërrasë skeleti i peshkut, i cili copëtohet dhe mbasi lahet mund të përdoret për supë peshku. Kështu përfitohen dy fileta, me halat e barkut dhe lëkurën. Halat e barkut hiqen me pincën e vogël të kuzhinës, ndërsa për lëkurën veprohet si më poshtë:

Mbi dërrasë vendoset fileta me lëkurën që të hiqet mishi dhe të dalë lëkura aq sa të ketë mundësi që gishti i madh i dorës të mbajë lëkurën më vonë të palëvizshme. Me thikën e hollë, e me lëvizje sikur sharrohet fillon heqja e lëkurës nga mishi në drejtim të pjesës së kokës, e kështu me radhë. Në këtë mënyrë përfitohen filetat pa hala e pa lëkurë dhe pasi priten në dy copa për racion, rrihen lehtë që të fitojnë të njëjtën trashësi. Pastaj marinohen dhe janë gati për t'u gatuar.

Mënyrat e përgatitjes së peshqve

Në përgjithësi peshqit gatuhen në dy mënyra:

Të zier, bëhen pothuajse të gjithë peshqit, por më të përshtatshëm janë të ashtuquajturit "peshq të gurit" dhe disa peshq të caktuar, që e kanë mishin të bardhë e të fortë si (levreku, trofta, korani, qefulli, etj).

Të skuqur njihen si më të përshtatshëm të gjithë peshqit e vegjël si (barbuni, sardelet, etj.)

Të pjekur në skarë ose në furrë: (ngjalat, barbuni, levreku, qefulli korani etj).

Peshqit ziejnë në një lëng që përgatitet në dy mënyra:

a) me ujë, kripë e barishte aromatike.

b) me ujë, uthull ose verë të bardhë, karota, qepë, presh, piper, dafinë, barishte aromatike dhe sipas dëshirës karafil.

Pasi përgatitet ky lëng me njërën ose tjetrën mënyrë ftohet, futet peshku në të në qoftë se do të ziejë peshku i tërë dhe lihet në zjarr që të ziejë plotësisht. Në qoftë se peshku është i prerë në racione, atëherë hidhet në lëngun e parapërgatitur kur ai është duke zier dhe lihet në zjarr të ngadaltë derisa të përfundojë zierja.

Gjatë zierjes në lëng, peshku, lëshon 10% të substancave të tij (lëndë ekstraktive) prandaj ky lëng është shumë i mirë për supra të ndryshme peshku. Peshqit e kultivuar të ujit të ëmbël duhet të ziejnë me uthull e kripë më shumë.

Peshqve që do të piqen në skarë ose në furrë u bëhen prerje të lehta me thikë në të dy anët që të piqen deri në thellësi. Skarën e pastrojmë dhe e lyejmë me pak vaj ose yndyrë. Gjatë kohës së pjekjes, peshku spërkatet lehtë me vaj, limon e kripë. Pjekja në

skarë duhet të bëhet me zjarr mesatar. Peshku quhet i pjekur kur mishi i tij shkëputet plotësisht nga kocka e shtyllës kurrizore. Kur janë peshq të trashë për të parë nëse janë pjekur plotësisht shpohen me pirun në pjesën më të trashë të tyre, nxirret pak mish e shihet në qoftë se është shumë i nxehtë. Kjo tregon se pjekja ka përfunduar, në të kundërtën duhet të vazhdojë të piqet.

1 Peshku i fërguar

Peshqit fërgohen me vaj me sasi që të mbulojë peshqit në tigan. Cilësia e friturës del e mirë në rastin kur jemi duke fërguar peshq të vegjël. Nxehtësia duhet të jetë më e madhe se në gatimet e tjera të peshkut. Pra kjo është në vartësi me madhësinë e peshqve. Nxehtësia shtohet gradualisht në mënyrë që fritura të fillojë të valojë vetëm atëherë kur peshku po afron të bëhet. Peshqit që janë më të mëdhenj shpohen anash me thikë për arsye se i futet më mirë nxehtësia.

Peshqit nuk duhen hedhur shumë në enën e friturës. Ato para se t'i fërgojmë duhet t'i zhytim në qumësht të kripur dhe të lyhen me miell.

2 Peshk i pjekur në skarë

Peshqit që do të piqen në skarë, lyhen më parë me miell e me vaj të bollshëm në mënyrë që lëkura e tyre të mos ngjitet tek skara. Para se t'i vendosim peshqit në skarë, ajo duhet të nxehet dhe të lyhet mirë. Pasi të piqen peshqit nga njëra anë, i kthejmë në anën tjetër të piqen. Gjatë pjekjes së tyre duhet të kriposen dhe t'i lyejmë disa herë që mishi i tyre të piqet, por pa e tharë fort. Peshqit e pjekur në skarë serviren të ngrohtë në pjata, dhe të shoqëruar me salcë.

3 Peshk i zier

Peshqit që do të ziejnë duhet të jenë të mëdhenj dhe të një lloji të përshtatshëm si: bliri, levreku, qefulli, korani etj. Peshku i zier, është i shijshëm, i ushqyeshëm e që tretet me lehtësi. Sasia e lëngut që do të përgatitim për zierjen e tij (që mund të shtohet apo pakësohet simbas llojit të peshkut), duhet të jetë si vijon: 6 litra ujë, një çerek litër uthull, 200 g qepë të prera feta-feta, 150 g kripë, 15 g piper kokërr, 3-4 qepë të njoma

edhe këto të grira, një tufë erëza 3-4 copë karafil. I ziejmë të gjithë për treçerek ore dhe e lëmë lëngun që të ftohet.
Ndërkohë qërojmë dhe pastrojmë peshkun sikurse e treguam më lart dhe nëse kemi tenxhere të posaçme për gatimin e peshkut, apo tenxhere të madhe vëmë peshkun pa e copëtuar brenda dhe pastaj zbrazim lëngun e përgatitur. Koha e zierjes varet nga madhësia dhe nga lloji i peshkut.
Duhet patur kujdes që lëngu, megjithëse duhet të nxehet shumë deri në 90-100 gradë, nuk duhet të marrë valë, sepse mishi i peshkut do të thërrmohej.
Prandaj sa të nxehet në gradën e valimit tenxherja duhet të zieja me nxehtësi shumë të ngadaltë duke e kontrolluar të mos valojë.
Zakonisht, peshqit vihen në zjarr me lëng të ftohtë. Por me raste të veçanta, kur duam ta bëjmë më shpejt lëngun e përgatitur ia hedhim të nxehtë peshkut.
Në qoftë se lëngun e peshkut do ta bëjmë supë, pasi kemi nxjerrë peshkun, lëngun me gjithë barishtet i kalojmë në një kullesë të imët dhe bëjmë me të një supë me oriz (një lugë gjelle oriz për çdo person) të cilën e presim me vezë-limon. Në rast se nuk bëjmë supë, lëngun e kullojmë mirë dhe e servirim të nxehtë. Pastaj servirim edhe peshkun e zier, i cili hahet me vaj dhe limon bashkë me barishtet e tjera.

4
Levrek i zier
(*mënyra I dhe II*)

Është peshku më i preferuar për t'u zier. Duhet të jetë i madhësisë mesatare. Më poshtë jepen dy mënyra përpunimi të levrekut.

Mënyra e parë:

Për 4-5 persona:

- levrek 800 g
- ujë 10 gota
- kripë të hollë 2 lugë gjelle jo të plota
- piper i zi disa kokrra
- majdanoz 1 tufë
- patate 1 kg.
- salcë me vezë e gjalpë të parapërgatitur ½ filxhan çaji

Pastrohet levreku nga të brendshmet, priten krahët e tij me gërshërë pa hequr luspat dhe lahet me ujë të rrjedhshëm. Vihet për t'u zier me ujë të ftohtë, hidhet kripë e piper dhe lihet në zjarr të ngadaltë derisa të marrë valë.
Pastaj vihet në anë të zjarrit që të ziejë plotësisht rreth gjysmë ore.
Ndërkohë pastrohen patatet dhe vihen të ziejnë me ujë të valuar me kripë. Peshku i zier kullohet, i hiqet me kujdes lëkura me gjithë luspa, vendoset në pjatancë i tëri dhe përreth vihen patate të ziera si dhe gjethet e majdanozit. Përgatitet salca me vezë e gjalpë në bazë të racioneve

e cila shërbehet në salcierë. Kjo gjellë mund të serviret pa salcë, por vetëm duke e spërkatur me pak gjalpë e majdanoz të grirë hollë.

Mënyra e dytë:

Për 4-5 persona:

- levrek 1 kg.
- ujë 10 gota
- kripë afërsisht 2 lugë gjelle
- uthull ¾ e gotës
- qepë 1 kokërr mesatare
- karotë 1 copë
- hudhra 2 thelpinj
- dafinë 1 gjethe
- piper 5 kokrra
- majdanoz 2 tufa
- salcë majonezë të përgatitur ½ filxhan çaji.

Në një enë të përshtatshme hidhet ujë, kripë, uthull, qepë e prerë më katërsh, karota, hudhra, dafinë, piper dhe liker. I lëmë të ziejnë 15 minuta. Hiqet ena nga zjarri që të ftohet pak. Ndërkohë pastrohet peshku si në rastin e parë vihet në lëngun e përgatitur dhe e lëmë të ziejë në zjarr të ngadaltë, rreth gjysmë ore. Pasi të ketë zier, kullohet, mirë, vendoset në pjatancë ku avash vihen gjethe majdanozi të prera dhe në një salcierë vihen salca e majoneza. Kjo gjellë shërbehet e nxehtë.
Lëngu i peshkut përdoret për përgatitjen e supave të ndryshme.

5
Peshk i furrës me qepë

Për 4-5 persona:

- peshk 1 kg.
- vaj 2 filxhanë kafeje
- qepë të thata 3-4 kokrra
- uthull 1 filxhan kafeje
- domate 3-4 kokrra ose
- salcë 1 lugë gjelle
- kripë e piper
- miell 1 lugë kafeje
- majdanoz 1 tufë dhe
- dafinë 1 gjethe

Pastrohet peshku si zakonisht, pritet në dy copa për racion, lahet me ujë të bollshëm, kullohet mirë dhe vihet në tavë. Sipër hidhet pak kripë e piper. Qepët e pastruara, priten në formë gjysmë rrethi të hollë dhe skuqen në vaj derisa të zbuten mirë. Shtohet miell i situr duke vazhduar skuqjen, domatet e qëruara nga cipa dhe të prera. Shtohet uthulla, pak ujë, kripë, piper, dafinë, kërcejtë e majdanozit të grirë hollë dhe pasi gjithë kjo masë merr valë, i hidhet peshkut sipër dhe futet në furrë të piqet 20-25 minuta. Sipër peshkut vihet salca e vet dhe fletë majdanozi të grirë hollë.

6

Peshk i furrës (*i tërë*)

Për 4-5 persona:

- peshk i tërë 1 kg. *(preferohet qefulli, levreku, blini, krapi etj)*
- domate ½ kg.
- vaj 1 filxhan kafeje
- majdanoz 1 tufë
- bukë e thatë e bluar 2-3 lugë kafeje
- hudhra 1 kokërr
- verë të bardhë 1 gotë
- limon 1 kokërr
- kripë, piper
- patate të vogla 1 kg.

Pastrohen luspat, krahët, bronket e të brendshmet. Peshku lahet mirë, kullohet e vendoset në një pjatancë ose tavë dhe kripet dhe i hidhet piper. Në tavën ku do të piqet peshku, hidhen vaji, majdanozi i grirë hollë, buka e bluar, hudhrat e grira hollë dhe përzihen mirë. Mbi të vendoset peshku. Në një tas porcelani hidhet vaji që ka tepruar, vera e bardhë, gjysma e domateve (pasi të jenë shtrydhur mirë,lëngu i limonit dhe kripë e piper. Të gjitha këto përzihen mirë.

Domatet që kanë mbetur pasi u hiqet cipa, priten në katër pjesë dhe vendosen përreth peshkut. Spërkaten domatet dhe peshku me masën e përgatitur me limon dhe pak majdanoz e galetë dhe futet në furrë me nxehtësi mesatare 30-35 minuta. Gjatë kohës së pjekjes spërkatet me lëngun e vet. Spërkatja është e domosdoshme pasi e bën më të shijshëm peshkun dhe nuk thahet. Peshku i pjekur vendoset në pjatancë dhe përreth i vihen patate të ziera e sipër i hidhet salca e vet.

7

Levrek me salcë holandeze

Për këtë lloj asortimenti mund të përdoren dhe peshq të tjerë për shembull qefull, koran, blin, troftë etj.

Për 6 persona:

- pesha 1 kg.,
- ujë afërsisht 10 gota,
- uthull e verë ¾ e gotës së ujit,
- qepë 1 e ½ kokërr,
- karotë 2 copë,
- pak selino e majdanoz,
- dafinë,
- 4-5 kokrra piper i zi,
- patate 10 kokrra,
- kripë,
- salcë të përgatitur për 6 racione

Pastrohet e lahet peshku (si tek peshku majonezë). Përgatitet lëngu ku do të marinohet peshku me ujë, uthull, verë, qepë, karota, selino, pak majdanoz, dafinë e kokrra piperi. Pasi ftohet lëngu hidhet mbi peshk i cili është vendosur në një tavë të posaçme për t'u zier. Vihet në zjarr dhe kur të marrë valë, lihet që të përfundojë

zierja 20-25 minuta. Ndërkohë pastrohen patatet, u jepet forma vezake dhe zihen në ujë të valuar me kripë. Peshku i zier hiqet nga ena e vendoset në pjatancë ovale, duke u munduar që peshku të rrijë në mënyrë natyrale. I hiqen cipat nga i gjithë trupi, përveç kokës e bishtit dhe vazhdon zbukurimi me salcën vezë-gjalpë (holandeze) ashtu si në peshkun me majonezë.

8
Peshk me domate

Për këtë gjellë mund të përdoren këto lloj peshqish, trofta, levreku, blini, krapi, qefulli, pëllumbi etj.

Për 6 persona:

- peshk 1.200 kg.
- domate mesatare 7-8 kokrra
- patate 10 kokrra mesatare
- vaj ¾ e filxhanit të çajit
- verë e bardhë 1 filxhan çaji
- 1 limon
- galetë 4 lugë gjelle
- hudhra 4-5 thelpinj
- majdanoz 1 lugë gjelle
- kripë e piper

Pastrohet peshku, pritet në racione (në dy copa për racion) vendoset në pjatancë ose tavë e i hidhet pak kripë. Merret tava e përshtatshme për peshq dhe lyhet me vaj. Ndërkohë pritet majdanozi hollë dhe hudhrat, shtohet buka apo galeta e bluar dhe përzihen këto së bashku në një pjatë. Një pjesë e kësaj mase hidhet në tavën e lyer me vaj dhe mbi këtë shtresë, vendoset peshku. Në një tas porcelani hidhet vaji, vera, lëngu i limonit dhe lëngu i domateve. Shtohet kripa, piperi dhe punohen me tel që të bëhet një masë e njëllojtë.

Domateve që kanë mbetur, u hiqet cipa (me ujë të valuar), priten në formë rrethi dhe vendosen mbi racionin e peshkut. Hidhet mbi peshkun masa e përgatitur me vaj, verë, etj. spërkatet me pjesën tjetër të bukës së bluar dhe vendoset tava në furrë me nxehtësi mesatare për t'u pjekur 20-25 minuta. Ndërkohë zihen patatet në ujë të valuar me kripë, pastrohen dhe shërbehen me peshkun, i cili pasi të piqet plotësisht vihet në pjatë sipas racioneve ose në pjatancë duke i spërkatur patatet dhe peshkun me lëngun e vet. Duhet patur parasysh që gjatë pjekjes të spërkatet me lëngun e vet.

9
Krap i furrës me verë e uthull

Për 6 persona:

- krap 1.5 kg.
- vaj ¾ filxhan çaji
- limon 2 kokrra

- verë 1 gotë
- uthull ½ e gotës
- domate 11 kokrra mesatare ose
- salcë të domates 3 lugë kafeje
- hudhra 5 thelpinj
- majdanoz 1 tufë
- galetë 1 lugë gjelle
- kripë e piper

Pastrohet krapi dhe pritet në feta formë rrethi me trashësi 1 cm. Lahet mirë, kullohet dhe vendoset në tavë të lyer me vaj. Copave të peshkut u hidhet kripë. Në një enë porcelani përgatitet salca.
Hidhet vaji, lëngu i limonit. Shtohet vera, uthulla, salca e tretur me pak ujë, kripa e piperi dhe përzihen me tel deri sa të bëhet një masë. Në një pjatë përzihet majdanozi i grirë hollë, hudhrat e prera hollë dhe galeta.
Mbi peshkun e shtruar në tavë, hidhet një pjesë e salcës së përgatitur dhe një pjesë e majdanozit të përzier. Në çdo copë të peshkut vihen domate të prera rrumbullake. Hidhet salca e mbetur mbi domatet dhe majdanoz i përzier me hudhra e bukë të bluar. Piqet në furrë me temperaturë mesatare 20-30 minuta duke u kujdesur që herë pas here të spërkatet çdo fetë e peshkut me lëngun e vet. Peshku mund të shoqërohet me sallatë turshi, tranguj, sallatë e përzier gogozhare etj.

10
Peshku barbun

Peshqit barbunj kanë një të veçantë. Ata kanë një ngjyrë të kuqërremtë, kokë të stërzgjatur. Zakonisht janë peshq të vegjël mishi i të cilëve është mjaft i shijshëm dhe pothuajse nuk ka luspa. Gatuhen në disa mënyra:

a) Barbunj pllaqi me domate:

Për 6 persona:

- barbunj të vegjël 12 copë
- vaj ½ filxhan çaji
- domate 5 kokrra mesatare
- qepë të mëdha 3 kokrra
- lëng peshku 2 ½ gota
- limon 1 kokërr
- majdanoz i grirë
- miell 1 lugë gjelle
- kripë e piper

Pastrohen peshqit, lahen e kullohen. Vihet vaj në tigan e pasi të nxehet mirë, skuqen të kaluar në miell nga të dyja anët 2-3 minuta nga njëra anë dhe pastaj nga ana tjetër (peshku duhet të marrë vetëm ngjyrë dhe jo të piqet plotësisht). Pas skuqjes u hidhet kripë e piper e radhiten në tavë, të cilën e kemi lyer më parë me vaj. Lihen në anë të sobës e jo në zjarr. Në një enë tjetër hidhet vaji me të cilin u skuqën peshqit, por pasi është kulluar mirë shtohen qepët e prera hollë, të cilat skuqen lehtë, hidhen domatet e qëruara nga cipa e të prera

në kubikë të vegjël. Lihet kjo masë të ziejë në zjarr të ngadaltë pa i vënë kapak rreth 30 minuta, duke patur kujdes që herë pas here ena të tundet që të mos digjet qepa (nuk rekomandohet përzierja me lugë). Më vonë hidhet lëng peshku ose ujë dhe lihet të përfundojë zierja deri dhe 20 minuta.
Salca e përgatitur, u hidhet përsipër peshqve që të mbulohen plotësisht. Vihet tava në furrë 10-15 minuta që të piqet. Pas pjekjes spërkatet me lëng limoni dhe me majdanoz të grirë hollë.
Peshqit barbunj për t'u gatuar si më sipër duhet të jenë rreth 200-250 g për një racion. Po të jenë më të vogla, ato bëhen të skuqura.

b) Barbunj të skuqur

Për 6 persona:

- barbun 1,200 kg.
- vaj për skuqje 1 ½ filxhan çaji
- miell për skuqje 3 lugë gjelle
- bukë të bluar 3 lugë gjelle
- vezë 3 kokrra
- ujë 4 lugë gjelle
- limon 2 kokrra
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper sipas dëshirës

Në këtë rast, përdoren barbunj të vegjël. Pasi kruhen mirë me thikë e u hiqen të brendshmet priten me gërshërë krahët dhe bishti, lahen mirë dhe vihen në tavë që të kullojnë duke u hedhur kripë.

Në një tas porcelani thyejmë vezët, shtojmë pak ujë dhe punohen me tel që të bëhen një masë. Vihet tigani me vaj në zjarr dhe pasi të jetë nxehur shumë hidhen peshqit të cilat më parë zhyten në miell e vezë, e pastaj në galetë dhe skuqen në të dyja anët. Pasi janë skuqur mund të vihen në letër të trashë që të thithet vaji e pastaj vihen në pjatë. Në anë të pjatës vihen copa limoni dhe majdanoz.

c) Barbunj me qepë të njoma

Për 6 persona:

- barbunj 1,200 kg.
- gjalpë ose vaj 4 lugë gjelle
- majdanoz i grirë hollë 2 lugë gjelle
- qepë 5 kokrra
- bukë të bluar 1 lugë kafeje
- kripë e piper

Merren barbunj mesatarë, pastrohen dhe u hiqen filetat me thikë të mprehur mirë duke filluar nga kurrizi në drejtim të bishtit rrafsh me shtyllën kurrizore siç është shpjeguar më lart. Në një enë të vogël vihet vaji, futen filetat të grira hollë dhe lihen të ziejnë 20 minuta. Pastaj merren filetat me lugën me vrima, kullohen mirë, zhyten në bukën sipas racioneve dhe sipër u hidhet salca e tyre.
(*Kjo gjellë mund të shoqërohet me salcë majoneze pikante*).

d) Barbunj të skarës

Për 6 persona:

- barbunj 6 copë
- gjalpë 4 lugë gjelle
- uthull ose lëng limoni 2 ½ lugë gjelle
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper

Peshqit pastrohen mirë dhe kripen, lyhen pak me vaj, nxehet skara mirë dhe skuqen nga të dy anët 25 minuta. Kur të piqen vihen në pjatancë sipas racioneve. Servieren me disa lloje salcash.
Salca e gjalpit: lihet gjalpi në zjarr të ngadaltë, e kur ka shkrirë gjalpi i hidhet uthulla ose limoni, majdanozi i grirë hollë, kripa, piperi, trazohen me tel ose me lugë druri dhe shërbehen së bashku me peshkun duke ia hedhur përsipër. Përveç kësaj salce mund të përgatiten edhe salca të tjera pikante. Mund të shërbehet edhe me sallatë të stinës.

11
Qefull i zier

Për 4-5 persona:

- qefull 1 kg.
- ujë 2 gota
- uthull 1 gotë
- qepë 1 kokërr e madhe
- karota 2 copa të mëdha
- hudhra 5 thelpinj
- dafinë 1 gjethe
- piper 10 kokrra
- pak rigon
- selino 2-3 degë
- vezë të ziera shumë 4 kokrra
- mustardë ½ lugë kafeje
- vaj 1 gotë
- tranguj turshi 1 kavanoz
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper

Për këtë gatim zgjidhen peshq qefuj të mëdhenj. Pasi kruhen e u hiqen të brendshmet lahen me ujë të bollshëm, kullohen e u hidhet kripë. Në një enë hidhet ujë, uthull, qepë e karota të prera, në copa të mëdha, hudhra, dafinë, rigon e selino. Vihet ena në zjarr që të ziejë 20 minuta. Dhjetë minuta para përfundimit të zierjes, hidhen dhe kokrrat e piperit të shtypura. Lëngu i përgatitur kullohet dhe lihet të ftohet pak. Pastaj hidhen në të qefujt (të tërë ose në copa) dhe kur të marrë valë, hiqet ena dhe lihet në anë të sobës që të ziejë ngadalë rreth 20 minuta. Ndërkohë ziejmë vezët dhe pasi të jenë ftohur i presim në mes dhe i ndajmë veç të verdhat e veç të bardhat. Të verdhat e vezëve kalohen në sitën e hollë dhe hidhen në një tas porcelani ku u hidhet mustardë, pak piper e kripë dhe punohen mirë me tel ose me lugë druri. Pastaj shtohet uthulla e vaji pak e nga pak duke punuar vazhdimisht derisa të konsumohet e gjithë sasia.
Presim në kubikë të vegjël trangujt turshi dhe i hedhim në salcë, po ashtu edhe majdanozin, të bardhat e vezëve të prera në formë kubike, e i përziejmë të gjitha së bashku. Salca

është gati dhe vihet në vend të freskët deri në momentin e servirjes.
Kur qefulli të përfundojë zierjen, lihet në lëngun e vet që ftohet. Pasi është ftohur, vihet në pjatancë dhe anash i vihen karotat dhe qepët e ziera. Sipër i hidhet salca e përgatitur dhe shërbehet me patate të ziera.

12
Qefull i skuqur

Për 4-5 persona:

- qefull 1,200 kg.
- vaj ¼ filxhan çaji
- miell 4 lugë gjelle
- majdanoz 1 tufë
- limon 1 kokërr
- kripë e piper

Zgjidhen qefuj të vegjël. Kruhen e pastrohen nga të brendshmet, lahen e u hidhet kripë e piper. Vihet tigani në zjarr me vajin dhe pasi të jetë nxehur fort, skuqen peshqit të kaluar më parë në miell nga të dy anët. Vendosen në pjatancë sipas racioneve dhe anash tyre vihen gjethe majdanozi të skuqur në vaj dhe spërkaten me lëng limoni. Qefujt e fërguar shoqërohen me çfarëdo sallate të stinës. Kështu skuqet çdo lloj peshku.

13
Qefull i pjekur në skarë

Për 6 persona:

- qefuj me madhësi mesatare 6 copë
- vaj 1 ½ filxhan kafeje
- majdanoz 1 tufë
- limon 1 kokërr
- hudhra 2 kokrra
- margarinë ¾ pako
- pak piper të kuq, kripë

Pastrohen peshqit si zakonisht, lahen dhe u bëhen dy a tre prerje të lehta nga të dy anët me qëllim që të piqen mirë dhe të marrin kripën e duhur. Lyhen sipër me limon, ndërsa në brendësi të barkut me mustardë. Lihen kështu për pak kohë.
Vihet skara në zjarr të nxehet fort, e cila lyhet me vaj. Gjithashtu, lyhen qefujt nga jashtë me vaj dhe vendosen në skarë të piqen nga të dyja anët, (çdo anë nga 10 minuta). Ndërkohë pastrohen hudhrat, përvëlohen pak në ujë të nxehtë, lahen me ujë të ftohtë e pastaj shtypen. Shtohet margarina dhe përzihet kjo masë dersia të bëhet e njëllojtë. Kur qefujt të jenë pjekur, vendosen në pjatancë dhe anash u vihen feta limoni të prera, gjethe majdanozi dhe sipër u hidhet masa e përgatitur me hudhra, margarinë etj. Shërbehet e nxehtë dhe shoqërohet me sallatë të stinës.
Po kështu përgatiten edhe peshqit e tjerë si: trofta, levreku, korani, blini etj.

14
Peshk me pilaf

Për 6 persona:

- peshk 1,200 kg.
- oriz 3 filxhanë çaji
- lëng peshku 6 filxhanë
- qepë 2-3 kokrra
- selino 1 rrënjë
- karota 3 rrënjë
- kripë e piper
- gjethe dafine
- vaj ¾ filxhan çaji

Për këtë lloj gjelle mund të përdoret çdo lloj peshku, por sidomos peshqit e gurit. Përgatitet lëngu për zierjen e peshkut me qepë, karota, selino, dafinë, kripë e piper dhe vajin e duhur. Pasi ka zier lëngu, hidhen peshqit e pastruar, të larë e të prerë në copa, po të jenë të mëdhenj. Kur të zihen 20-25 minuta hiqen nga ena, lihen të ftohen pak në pjatancë dhe pastrohen nga halat, ashtu siç veprohet me peshkun majonezë. Me lëngun ku u zien peshqit bëhet pilafi.

15
Koran Pogradeci me arra

Për 6 persona:

- peshq 1,5 kg.
- arra të shtypura ½ filxhan çaji
- yndyrë ½ filxhan çaji
- miell 3 lugë gjelle
- kripë e piper

Peshku pastrohet dhe pritet si zakonisht me fileta pa hala e lëkurë dhe i hidhet kripë e piper. Kalohet në miell dhe skuqet lehtë në yndyrë. Vendoset në tavë. Në yndyrën e mbetur, skuqet mielli deri sa të marrë ngjyrë të kuqerremtë, hidhet ujë i nxehtë, arrat e qëruara e të shtypura, trazohet dhe lihet të marrë valë duke shtuar kripën e piperin. Masa e përgatitur hidhet mbi peshkun dhe piqet në furrë me temperaturë mesatare 5-30 minuta. Shërbehet i ngrohtë duke i hedhur sipër pak arra të grira. Shoqërohet me sallata të ndryshme.

16
Fileta merluci të freskët

Për 6 persona:

- merluc 1,200 kg.
- vezë 1 ½ kokërr
- vaj për fërgim 1 ¼ filxhan çaji
- limon 1 kokërr
- miell për skuqje 3 lugë gjelle
- bukë të bluar 3 lugë gjelle
- patate të ziera 1,200 kg.
- salcë majoneze për 6 veta
- majdanoz 1 tufë
- gjalpë 1 ¼ lugë
- kripë, piper

Merluci pastrohet, lahet mirë dhe i hiqen filetat me kujdes pa hala e pa lëkurë, ashtu siç kemi folur në fillim të kapitullit. Filetot marinohen me lëng limoni, kripë, piper dhe me gjethe majdanozi për 10 minuta.
Ndërkohë vihet tigani në zjarr me vaj që të nxehet mirë. Thyejmë vezën në një enë porcelani, hidhet pak ujë e kripë dhe rrihen me pirun që të bëhet një masë. Kullohen mirë filetat nga marinimi, kalohen në miell, në vezën e rrahur në bukën e thërrmuar (galetë), u jepet formë ovale me satërin e kuzhinës (kjo bëhet në dërrasën e mishit) dhe skuqen nga të dyja anët deri sa të marrin ngjyrë të kuqërremtë. Kullohen nga yndyra e tepërt dhe vihen në pjatancë. Rreth e përqark dhe në mes, vendosen patatet e ziera pasi janë kaluar në tigan me pak gjalpë, kripë e majdanoz të grirë hollë.
Përgatitet një sasi salcë majonezë për 4 veta e cila shoqëron fetat e peshkut. Peshku merluc mund të bëhet edhe në mënyra të tjera që përshkruhen më lart, qoftë ky i freskët ose i kripur, p.sh. merluc pllaqi me domate i pjekur në skarë, vetëm me domate, merluc me verë e uthull etj.

Gjuhëza

Gjuhëza është një nga peshqit më të shijshëm të detit; gjuhëza, njihet dhe me emrin gjuca, i cili përdoret nga të gjithë. Këto lloj peshqish kanë mish të butë sidomos ato që peshojnë 200-250 g, veçanërisht ato që kanë lëkurën e kurrizit gri të hapët. Para se të gatuhet gjuhëza, duhet t'i hiqet lëkura, sepse kjo nuk ka luspa si të tjerët. Heqja e lëkurës bëhet si më poshtë. Vendoset gjuhëza në dërrasën e kuzhinës dhe me dorën e majtë shtypet bishti, ndërsa me dorën e djathtë, me ndihmën e thikës me majë të mprehtë, kruhet pak fundi i bishtet me qëllim që të shkëputet lëkurë nga mishi.
Pastaj me një pincë të kuzhinës, kapet lëkura e shkëputur dhe tërhiqet në drejtim të kokës deri sa të dalë e gjitha. Kthehet gjuhëza nga ana tjetër dhe do të veprohet në të njëjtën mënyrë. Kur gjuhëza do të gatuhet e tëra pa u prerë, i hiqet koka pasi kemi hequr lëkurën, hiqen të brendshmet, priten krahët me gërshërë, lahen, kullohen dhe pastaj i hidhet kripë e piper. Kështu janë gati për t'u gatuar.

17

a) Gjuhëza të skuqura

Për 6 persona:

- gjuhëza 1,250 kg.
- vaj 1 ½ gotë çaji
- qumësht 1 ½ filxhan
- miell 3 lugë
- limon 1 kokërr
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper

Gjuhëzat pastrohen mirë e lahen. Vihet tigani në zjarr me vaj që të nxehet mirë. Zhyten ato në fillim me qumësht, pastaj në miell dhe skuqen në friturë nga të dyja anët deri sa të marrë ngjyrë të kuqërremtë. Vendosen në pjatancë dhe u hidhet kripë e piper i hollë. Duhet që gjuhëzat të jenë shumë të nxehta kur t'u hidhet kripa që kjo e fundit t'i hyjë mirë në brendësi. Si garniturë në anët e pjatancës, vendosen limona të prera bukur dhe gjethe majdanozi të skuqura në vaj. Shërbehet me salcë majonezë ose salcë jeshile.

Gjithashtu mund të shoqërohet edhe me sallata të stinës ose me feta domatesh të skuqura në vaj, me feta kunguj të fërguar ose me patate të fërguara.

18

b) Gjuhëza me qepë (*pllaqi*)

Për 6 persona:

- gjuhëza mesatare 1,250 kg.
- qepë 6 kokrra mesatare
- karota 3 rrënjë
- gjalpë 6 lugë gjelle
- majdanoz 1 tufë
- limon 1 kokërr
- kripë e piper

Pastrohen karotat dhe qepët. Karotat priten në formë rrethi, kurse qepët në gjysmë rrethi. Vihen në tigan me pak gjalpë dhe lihen në zjarr të ngadaltë 15 minuta që të zbuten mirë. Pastaj shtohet pak ujë, kripë e piper dhe lihen në zjarr mesatar që të zbuten plotësisht. Ndërkohë pastrohen gjuhëzat, u hidhet kripë e piper, u bëhet një prerje e lehtë duke filluar nga koka e deri tek bishti. Me anë të thikës ngrejmë pak filetat me qëllim që të futet brenda në to pak gjalpë. Ky veprim bëhet vetëm nga njëra anë e gjuhëzave. Lyhet tava me gjalpë, vendosen gjuhëzat me radhë dhe mbi to hidhet masa e përgatitur. Vihet tava në zjarr të fortë për të marrë një valë. Ulet nxehtësia dhe lihet të ziejë deri 15-20 minuta. Gjatë gjithë kohës së përgatitjes së gjellës tava duhet të jetë e mbuluar. Kur përfundon gjella së pjekuri, ndahet sipas racioneve dhe sipër i hidhet majdanoz i grirë hollë. Shoqërohet me feta limoni të prera hollë.

19

c) Gjuhëza të ziera

Për 6 persona:

- gjuhëza mesatare 1,250 kg.
- ujë 6 gota
- qumësht 1 ¼ gotë
- limon 1 kokërr
- patate të vogla 1,200 kg.
- majdanoz 1 tufë
- gjalpë 4 lugë
- vezë 2 të verdha
- niseshte ¼ lugë kafeje
- kripë e piper

Gjuhëzat pastrohen dhe vihen në zjarr në një enë ku kemi hedhur ujë, pak qumësht e kripë. Kur të marrë valë, hidhen gjuhëzat dhe lihen të ziejnë 15 minuta, pastaj kullohen dhe vendosen në pjatancë. Në një enë tjetër vihet një pjesë e gjalpit dhe pasi të shkrijë, i shtohet niseshte, pak qumësht i ftohtë, të verdhat e vezëve, kripë e piper. Vihet ena në zjarr të dobët që të marrë valë duke e trazuar vazhdimisht me pirun deri sa të fillojë të mpikset. Shtohet pastaj pak e nga pak lëng nga ai që kanë zier gjuhëzat dhe lihet të marrë përsëri valë, por pa e ndërprerë të trazuarit sepse ka mundësi që të ngjitet. Kur salca përfundon, i hidhet pak lëng limoni, kripë e piper.

Ndërkohë patatet e ziera në ujë të valuar me kripë, pastrohen, skuqen lehtë me gjalpin e mbetur. Sipër hidhet majdanoz i grirë hollë, kripë e piper si dhe salca e përgatitur.

Lëngu ku kanë zier gjuhëzat duhet të mbetet i pakët që të përgatitet salca. Kjo gjellë përdoret dhe si dietike për ata që nuk hanë të skuqura. Gjuhëzat gatuhen dhe në mënyra të tjera si "levrek i zier mënyra e parë, ose levrek i zier mënyra e dytë, etj. Gjithashtu gatuhet fileta e gjuhëzës së zier.

Ngjalat

Ngjalat nuk kruhen si peshqit, por rripen sepse kanë lëkurë shumë të fortë. Për të rrjepur ngjalën pa e prishur, kalohet një lak rreth qafës me spango të fortë dhe nga ana tjetër lidhet në një gozhdë. Me dorën e majtë e me një pecetë kapet ngjala në mënyrë që të mos rrëshqasë nga duart ndërsa me dorën e djathtë, bëhet një prerje e lehtë rreth qafës me një thikë të mprehur mirë aq sa të pritet vetëm lëkura. Me anë të pincës së kuzhinës, shkëpusim rreth qafës lëkurën nga mishi duke e tërhequr në drejtim të bishtit. Mbahet fort ngjala me dorën e majtë, ndërsa me dorën e djathtë mundohemi që t'ia tërheqim vazhdimisht lëkurën poshtë deri sa të dalë e gjitha pa dëmtuar mishin. Pastaj pritet koka, i çahet barku dhe hiqen të brendshmet. Lahet mirë me ujë dhe pritet në copa. Një mënyrë tjetër për heqjen e lëkurës është edhe

ajo e rrjepjes në mënyrë të nxehtë. Pasi pritet ngjala në copa të rrumbullakëta me gjithë lëkurë, vendoset në skarë ose prush dhe kthehen copat nga të gjitha anët. Kështu lëkura e ngjalës fryhet dhe shkëputet lehtë nga mishi, njëkohësisht shkrin edhe yndyra e tepërt e tyre. Ngjalat para përpunimit të nxehtë është mirë të marinohen rreth 1 orë në vaj limon ose uthull, kripë, piper dhe majdanoz të grirë.

20
Ngjalë pikante

Për 6 persona:

- ngjala 1, 750 kg.
- ujë 7 gota
- verë e bardhë 1 ½ gotë
- karota 3 copë
- qepë 4 kokrra
- dafinë 2 gjethe
- pak rigon
- piper 6-7 kokrra
- mustardë 2 lugë gjelle
- gjalpë 2 ½ lugë
- pak galetë të bluar të përzier me pak spec të kuq
- kastravec turshi 1 kavanoz e gjysmë
- limon 1 kokërr
- kripë, piper
- miell 1 lugë

Ngjalat pastrohen si më lart, nuk priten në copa, por më dysh për së gjati dhe u hiqet shtylla e kurrizit. Pastaj priten në feta dhe lidhen me spango dy e nga dy që të formohet ngjala, por e prerë. Ndërkohë vihet në zjarr një enë, në të cilën hidhen uji, vera, karotat, qepët e pastruara e të prera në katër copë, dafina, piperi dhe lihen të ziejnë në zjarr të fortë 15 minuta. Pastaj hidhen ngjalat e lidhura me spango dhe lihen të ziejnë të mbuluara me kapak 20-25 minuta. Pastaj filetat e ngjalës ftohen në lëngun e tyre me qëllim që të bëhen më të shijshme. Kullohen mirë, lyhen me mustardë, spërkaten me gjalpë të shkrirë dhe mbështillen me galetë të bluar të përzier me spec të kuq. Spërkaten përsëri me gjalpë dhe piqen pak në skarë ose në furrë të fortë.

Vihen në pjatancë, e anash shërbehen me kastraveca turshi me feta limoni. Me lëngun, gjalpin e mbetur dhe me miellin bëhet salca e cila u hidhet ngjalave.

Ngjalat mund të gatuhen edhe në mënyra të tjera si: ngjalë marinadë, ngjalë me verë, me pilaf etj.

21
Ngjalë e fërguar me sallata të ndryshme

Për 6 persona:

- ngjala 1,5 kg.
- miell 1 filxhan çaji
- rozmarinë 1 lugë gjelle
- vaj 1 ½ filxhan

- limon 1 kokërr
- kripë e piper dhe sallatë e gatshme për 6 persona

Ngjalat pastrohen lahen e priten sipas racioneve. Kullohen dhe u hidhet kripë e piper, kalohen në miell, u hidhet rozmarinë dhe skuqen nga të dyja anët deri sa të marrin ngjyrën e kuqerremtë. Pastaj vihen në pjatancë sipas racioneve me feta limoni të prera hollë. Shoqërohen me sallata të stinës.

22 Ngjalë jahni

Për 6 persona:

- ngjala 1,5 kg.
- qepë të thata ½ kg.
- vaj 1 gotë
- lëng domate 1 gotë
- verë e bardhë 1 gotë
- majdanoz 1 tufë
- limon 1 kokërr
- kripë e piper

Ngjalat rripen e pastrohen dhe në një enë skuqet qepa e prerë në formë gjysmë rrethi, pastaj shtohet vera, lëngu i domateve, majdanozi, kopër e grirë hollë dhe kripa me piperin, por nisur nga shijet e disave mund të hidhet hudhra e spec të kuq. Lihen të ziejnë 15 minuta dhe pastaj shtohet peshku. Mbulohet ena me kapak e lihet në zjarr mesatar që të ziejë përfundimisht e të lidhet salca. Vihen copat e ngjalës në pjatancë dhe sipër u hidhet salca e tyre.
Gjella e mësipërme mund të bëhet duke i hedhur në vend të salcës së domates spec të kuq. Në këtë rast ajo bëhet pak djegëse dhe përdoret si meze.

Sepjet dhe Kallamarët

Sepjet dhe kallamarët janë molusqe deti që gjenden me shumicë në bregdetin tonë. Ato kanë përmbajtje proteinash, pak yndyrna, kripëra të rralla minerale, vitamina etj. Janë të asimilueshme lehtë nga organizmi i njeriut dhe me to gatuhet gjellë shumë e shijshme.
Sepjet ndahen në dy pjesë: koka që përbëhet nga qeska e gojës (goja e sytë) dhe trupi në formë qeske. Veprimi i parë që duhet bërë, është rrjepja e kokës dhe e trupit. Hiqet më parë lëkura nga gjithë sepja, pastaj qeska me ngjyrë melani, e cila hidhet si e papërdorshme, ndërsa qeska tjetër me ngjyrë gri ose hiri, mbahet për përdorim. Pastaj hiqet e vetmja kockë (koçkë) që ka, e cila është vezake dhe e zgjatur pak si kërce. Kokës i hiqen sytë me kujdes me thikë me majë, sepse gjatë gatimit plasin dhe

krijojnë djegie. Ky veprim bëhet në rrjedhje të vazhdueshme të ujit. Kallamarët janë të ngjashëm me sepjet, por më të vegjël. Nga këto hiqet vetëm një kërç i vogël që e kanë në sy dhe që quhet penë (është e ngjashme me të), pastaj lahen mirë, hiqen këmbët, të cilat përdoren në gjellë së bashku me qeskën.

23
Sepje të fërguara

Për 6 persona:

- sepje 1, 250 kg.
- vaj për skujqe 1 ½ filxhan
- miell për skuqje 4 lugë gjelle
- kripë, piper
- majdanoz 1 tufë
- limon 1 kokërr

Për t'u fërguar pëlqehen sepjet e vogla. Ato çahen, u hiqet kërci, zorrët dhe boja e errët, ndërsa qeska që është e përdorshme mbahet veç. Me një thikë të mprehtë, shënojmë thellë sytë (për të shmangur spërkatjen gjatë skuqjes). Lahen me ujë të bollshëm dhe kullohen në kullesë. Ndërkohë vendosim tiganin me vaj në zjarr që të nxehet. Kalohen sepjet në miell, vihen në tigan me kapak dhe skuqen nga të dyja anët. Pastaj kullohen e vendosen në pjatancë. Në vajin e mbetur në tigan, hidhet boja (ajo që është e përdorshme), trazohet mirë dhe përdoret si salcë për sepjet.
Në fund i hidhet kripë e hollë, degë majdanozi si dhe feta limoni në anët e pjatancës. Në qoftë se sepjet janë të mëdha, priten në rripa të gjatë. Në fillim skuqet trupi dhe pastaj këmbët, duke mbajtur gjithmonë tiganin të mbuluar.

24
Sepje me pilaf

Për 6 persona:

- sepje 1,250 kg.
- qepë 4 kokrra
- vaj 1 ½ filxhan
- oriz 3 filxhanë çaji
- ujë 6 filxhanë
- kripë e piper

Sepjet pastrohen, lahen e u hiqet kërci e të brendshmet, mbahet veç qeska e përdorshme dhe priten në copa mesatare. Skuqen qepët e prera, pastaj sepjet dhe lihen të ziejnë. Ndërkohë përgatitet orizi i cili pastrohet, lahet dhe lihet të kullojë. Para se të përfundojë zierja e sepjeve hidhet boja e mbajtur veç, i hidhet ujë (2 ujë e 1 oriz). Kur të marrë valë hidhet orizi dhe mbulohet me kapak. Lihet të përfundojë zierja në zjarr mesatar. Në fund përzihet me lugë druri dhe shërbehet e nxehtë.

25

Kallamarë të mbushura

Për 6 persona:

- kallamarë të mëdhenj 6 copë
- qepë mesatare 4 kokrra
- vaj 1 ¼ gotë
- oriz 1 filxhan çaji
- domate 5 kokrra ose
- 2 lugë kafeje salcë
- majdanoz 1 lugë
- kripë e piper

Te kallamarët nxirret vetëm një kërc shumë i hollë që e kanë në sy. Pastaj lahen mirë, u shkëputen këmbët duke hapur në këtë mënyrë qeskat të cilat do të mbushen më vonë dhe vihen për një kohë në një pjatë. Skuqet qepa me gjysmën e sasisë së vajit deri sa të marrë ngjyrën e kuqerremtë duke e trazuar vashdimisht. Pastaj hidhet orizi me qepën. Shtohen këmbët e kallamarëve të prera në copa të vogla, pastaj domatet e qëruara e të prera, majdanozi i grirë hollë, kripa e piperi dhe pak ujë. Kur orizi të thithë gjithë lëngun (të mos ziejë plotësisht), hiqet ena nga zjarri dhe mbasi të ftohet, mbushen me radhë qeskat e kallamarëve dhe vendosen në një tavë. U hidhet përsipër vaji që mbeti, ujë i nxehtë sa të mbulohen pak dhe futet në furrë mesatare 20-25 minuta që të piqen. Kallamarët gatuhen të fërguar, jahni me pilaf etj.

26

Tetëkëmbësh (*oktapod*) i zier

Për 6 persona:

- tetëkëmbësh 1, 250 kg.
- pak rigon
- uthull 5 lugë
- vaj ulliri 5 lugë

Tetëkëmbëshi është një nga prodhimet e rralla të detit përsa i përket shijes si edhe që mund të konservohet për një kohë të gjatë pa u prishur. Është e vërtetë se nuk ka dhe nuk është shumë i pasur me yndyrna, proteina etj., siç është mishi dhe nuk këshillohet për ato persona që vuajnë nga stomaku, sepse tretet me pak vështirësi. Por shija e tij dhe aroma që përmban e bëjnë atë që të kërkohet nga konsumatorët. Për tetëkëmbëshin duhet të kihen parasysh:

1 Të jetë i rrahur, mirë (ky veprim bëhet nga peshkatarët sapo të kapet në det). Kjo kuptohet mirë se po të tërhiqen në drejtime të ndryshme dy këmbët, membrana që i bashkon ato, shqyhet menjëherë po të jetë i rrahur mirë.

2 Këmbët t'i ketë të shkurtra e të trasha, mbulesa ose qeska të jetë e rrumbullakët dhe jo e stërzgjatur dhe e hollë, ndërsa ngjyra e tij të jetë gri e t'i afrohet ngjyrës së plumbit. Po të mos ketë këto karakteristika nuk është tetëkëmbësh, por i përafërt me

të. Kjo ka rëndësi të zgjidhet saktë.
Kur duam të bëjmë tetëkëmbësh të zier, sigurisht të jetë i freskët, ai vihet në një enë me kapak dhe lihet në zjarr të ziejë me lëngun e vet, pa i hedhur ujë dhe kur të jetë thithur krejt uji dhe ai nuk ka zier plotësisht mund t'i shtohet shumë pak ujë. Kur ka zier përfundimisht vendoset në një pjatancë, pritet në feta të rrumbullakëta, i hidhet kripë shumë e hollë, uthull e vaj, pak rigon e piper. Shërbehet si tetëkëmbësh i freskët dhe shoqërohet me sallata të ndryshme të stinës.

27
Tetëkëmbësh jahni

Për 6 persona:

- tetëkëmbësh 1,250 kg.
- vaj ½ -1 filxhan çaji
- qepë 4 kokrra të mëdha
- domate 4 kokrra ose
- 1 lugë kafeje salcë
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper

Tetëkëmbëshi pastrohet, lahet dhe pritet në copa mesatare. Vendoset në një enë që të ziejë me lëngun e vet duke e trazuar me lugë druri. Pastaj hidhet vaji, qepët e prera në kubikë të vegjël dhe skuqen së bashku me tetëkëmbëshin duke i trazuar në vazhdim. Shtohet majdanozi i grirë hollë, domatet e prera në kubikë, kripa e piperi, pak ujë i ngrohtë dhe lihet në zjarr mesatar i mbuluar me kapak deri sa të përfundojë zierja si dhe të lidhet salca. Shërbehet me salcën e vet.
Duhet patur parasysh kur tetëkëmbëshi është i tharë, fërkohet që të pastrohet nga rëra, lahet mirë, zbutet në ujë që në darkë, pastaj veprohet si më sipër.

Karkalecat

Karkalecat e detit janë një produkt deti me vlera të mëdha ushqimore. Mishin e kanë shumë të shijshëm dhe me to përgatiten disa gjellë e sidomos meze të ndryshme. Karkalecat më të mirë për gatim janë ato me madhësi mesatare dhe që kanë këmbë të kuqe, ndërsa pjesën e poshtme të trupit jeshile. Karkalecat duhet të jenë, siç thonë peshkatarët, gati të gjallë kur blihen për gatim. Ato që nuk janë të freskët kuptohen, sepse bishti i tyre pothuajse është i shkëputur nga pjesa e përparme ose i shtrirë, mishi i rrudhosur dhe ka humbur shijen.
Karkalecat para se të ziejnë, u hiqet zorra që e kanë nën bisht e cila përmban rërë. Pastaj janë gati për zierje.

28
Karkaleca të zier

Për 5 persona:

- karkaleca me madhësi mesatare 20 copë
- 1 e ½ gotë ujë
- uthull ½ gotë
- qepë mesatare 1 kokërr
- karota 2 rrënjë
- majdanoz 1 tufë
- hudhra 3 thelpinj
- pak rigon
- dafinë 1 gjethe
- vaj 1 filxhan kafeje
- limon 1 kokërr
- kripë e piper

Karkalecat lahen me ujë të bollshëm, kullohen mirë dhe vendosen në një enë. Vihen në tenxhere uji, uthulla, qepët dhe karotat e prera në formë gjilpëre, majdanozi tufë, rigoni dafina hudhra, kripa, piperi dhe lihen në zjarr të ngadaltë që të marrin valë. Afër valimit merren karkalecat një e nga një, ngrihet bishti nga ndarja e fundit e tyre, futet një thikë me majë atje ku duket zorra si një pikë, mbahet mirë me majën e thikës dhe me gishtin e dorës së djathtë hiqet ngadalë pa e këputur zorrën. Pastaj një e nga një pastrohen, hidhen në lëngun e sipërm shumë të nxehtë dhe ziejnë përfundimisht në zjarr të ngadaltë 7-8 minuta me kapak. Herë pas here tundet tenxherja që të përzihen karkalecat, pasi zierja bëhet më e mirë. Lihen në lëng që të qëndrojnë të ngrohta deri në momentin e ngrënies.

Karkalecat e ziera mund të shërbehen ose si garniturë për gjellë të ndryshme ose si gjellë kryesore. Në të dy rastet i hiqet guaska që mbulon mishin e gjoksit e të bishtit vendosen karkalecat e pastruar në pjata apo pjatancë, u hidhet sipër vaj e limon dhe janë gati për t'u servirur. Karkalecat e zier shoqërohen me disa lloje salcash, por më e mirë është majoneza.

29
Karkaleca jahni

Për 6 persona:

- karkaleca 1,200 kg.
- qepë të vogla 6 kokrra
- domate të pjekura 4 kokrra
- verë 1 gotë
- vaj 7 lugë gjelle
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper

Karkalecat lahen e pastrohen si më sipër vendosen në kullesë që të kullojnë (nuk i ziejmë). Vihet në zjarr një enë me vaj, skuqet qepa e prerë në kubikë të vegjël, sa të marrë ngjyrë. Shtohen domatet e qëruara e të prera në copa të vogla.

Kur të marrin 1-2 valë, hidhet majdanozi i grirë hollë, vera, kripa e piperi pak ujë dhe mbulohet me kapak, pastaj hidhen karkalecat dhe lihen të ziejnë 15-20 minuta.

Kur të përfundojë zierja, vihen në pjatancë dhe sipër u hidhet salca e tyre.

Shtojmë këtu se pastrami i guackës që mbulon mishin mund të bëhet që në fillim, d.m.th. pasi hiqet zorra, por zierja e karkalecave së bashku me guackën e shton shumë shijen e tyre, në këtë rast pastrimi u bëhet gjatë ngrohjes.

30
Karkaleca të fërguar

Për 6 persona:

- karkaleca 1,200 kg.
- miell 1 ½ filxhanë kafeje
- vaj 1 ½ filxhan çaji
- kripë, piper
- sallatë e stinës

Karkalecat pastrohen si zakonisht, lahen e vihen të kullojnë. Vihet tigani në zjarr që të nxehet mirë, pudrosen karkalecat me miell dhe skuqen në të dy anët që të marrin një ngjyrë rozë. Ashtu siç janë të nxehta, kullohen shpejt nga yndyra, vendosen në pjatancë dhe hidhet kripë e piper. Trazohen mirë dhe janë gati për t'u shërbyer. Mund të shoqërohen me sallata të stinës.
Edhe në këtë rast guaska e karkalecave mund të hiqet para skuqjes ose gjatë ngrënies. Mënyra e dytë pëlqehet më shumë, sepse përveç shijes e mban edhe mishin e butë.

31
Midhje të fërguara

Për 6 persona:

- midhje 2 ½ kavanozë
- vaj për fërgim 1/3 filxhan çaji
- miell 1 filxhan çaji
- vezë 3 kokrra
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper
- 1 filxhan kafeje birrë

Midhjet kullohen dhe u hidhet kripë e piper. Përgatitet një qull i hollë për fërgim me miell, vezë, birrë dhe pak ujë. Qulli duhet të ketë trashësi të tillë që kur të zhytet në të maja e lugës të vishet me një shtresë të hollë.
Vihet tigani me vaj në zjarr dhe kur të nxehet, futen midhjet e kaluara në miell e pastaj në qull. Skuqen 3-5 minuta. Kullohen mirë nga yndyra. Vihen në pjatancë dhe u hidhet përsipër majdanoz i grirë hollë. Gjella është gati për t'u shërbyer. Shoqërohet edhe me ndonjë sallatë të stinës.

32
Midhje me pilaf

Për 6 persona:

- midhje 2 ½ kavanoza
- vaj ¾ gotë
- oriz 3 filxhanë çaji

- qepë mesatare 2-3 kokrra
- hudhra 3 thelpinj
- salcë domate 1 lugë kafeje
- verë të bardhë 1 gotë
- lëng limoni ½ kokërr
- kripë e piper

Me një pjesë të vajit skuqen qepët, hudhrat dhe pastaj shtohet me verë të bardhë. Pas pak shtohet salca e shkrirë në pak ujë të nxehtë, kripa, piperi dhe lihen të ziejnë.
Pastaj hidhen midhjet dhe lihen deri sa të përfundojë zierja. Ndërkohë nxehet vaji që mbeti, shtohet orizi duke u trazuar me lugë druri sa të marrë një skuqje të lehtë. Pastaj hidhet lëngu ku zihen midhjet si dhe pak ujë (të dy lëngjet duhet të jenë 6 filxhanë çaji). Pas kësaj shtojmë kripën e piperin dhe lihet që të ziejë përfundimisht.
Kur gjella është gati, shërbehet sipas racioneve.

33
Sardele në furrë

Për 5-6 persona:

- sardele 1 kg.
- vaj ¾ filxhan çaji
- kripë e piper
- limon 2 kokrra ose uthull 1 filxhan kafeje.

Sardelet pastrohen, u hiqet koka dhe zorrët, lahen mirë dhe vihen në kullesë për t'u kulluar. Pastaj rradhiten në tavë ku do të piqen duke u hedhur sipër kripë të hollë dhe rigon. Në fund hidhet gjysma e sasisë së vajit dhe piqen në zjarr të fortë për 20-25 minuta. Kur sardelet shërbehen, bëhet një salcë me vaj e uthull (ose limon) e cila u hidhet përsipër. Gjella mund të shoqërohet me sallata të ndryshme.
Sardelet në këtë mënyrë mund të bëhen edhe në tenxhere me presion duke i radhitur radhë shtresash dhe në çdo shtresë u hidhet kripa, rigoni dhe pak vaj, por në këtë rast nuk duhet të lihen më tepër se 5 minuta në zjarr.

34
Peshk i pjekur në furrë

Kjo mënyrë gatimi përdoret për peshk (të llojit të thikës) si salmoni, trofta, blini, etj.
Shtojmë në fund të enës një sasi karotash, qepë, erëza të grira e të skuqura me gjalpë. Vendosim peshkun mbi to dhe e mbulojmë me feta të tjera të prera hollë. Hedhim brenda pak verë të bardhë ose të kuqe deri sa të mbulohet peshku, por sipas rastit apo mënyrës që do të serviret. Shpeshherë i hidhet një pjesë lëngu dhe më pak verë.
Shtojmë kripën e piperin dhe e vënë në zjarr derisa të valojë, e pastaj e

heqim nga zjarri dhe e vëmë në furrë. Gjithmonë të piqet ngadalë duke i hedhur valën e vet për ta lagur gjatë pjekjes.
Peshku i pjekur në këtë mënyrë, serviret gjithmonë me salcën e tij të përzier me gjalpë të freskët. Në qoftë se peshku do të serviret me salcë tjetër atëherë lëngu i tij do t'i shtohet patjetër salcës që do të përdoret.

35
Garidhe të ziera

Për llojin e garidheve, vlen të theksojmë se ka garidhe liqeni apo lumi. Por më shumë njihen në vendet e bregdetit që në përgjithësi quhen gaforre ose garidhe të vogla, por që guaskën e kanë shumë të butë dhe madhësia e tyre është më shumë se një pëllëmbë dore të gjata.
Vëmë në një tenxhere ujin e nevojshëm, aq sa të mbulohen garidhet. Shtojmë kripë e pak uthull dhe pasi të ketë marrë valë uji i hedhim garidhet brenda duke i lënë të ziejnë për gati treçerek ore. Në qoftë se janë më të mëdha, atëherë, i ziejmë më shumë. Pastaj i heqim nga zjarri e pasi të ftohen pak në lëngun e tyre i kullojmë dhe i lëmë të ftohen më tepër. Në fund i servirim ashtu siç janë ose u qërojmë vetëm guaskën e bishtit dhe së bashku me to i servirim me salcë majonezë në salcierë.

36
Gaforre alla rus

Për këtë lloj gatimi, ziejmë një gaforre të madhe një e deri në një e gjysmë kg. për 30 minuta në ujë me kripë. Pasi ka valuar sa duhet, i zbrazim të gjitha tulet, i përziejmë me sallatë alla ruse të lidhur me majonezë të shijshme dhe pastaj me këtë përzierje mbushim guaskën e gaforres, sigurisht pasi ta kemi larë. E mbulojmë me majonezë të trashë dhe në fund e zbukurojmë me majdanoz, vezë të ziera etj.

37
Gaforre sallatë

Për këtë lloj sallate preferohen gaforret e detit. Ato i ziejmë deri 15 minuta në ujë të valuar e pas kësaj i lëmë të ftohen. U heqim mishin e i vendosim bashkë mbi një grumbull sallatë marule të grirë hollë. Pastaj i mbulojmë të gjitha me një salcë majonezë dhe e zbukurojmë pjatën me erëza.

38
Fileta peshqish

Në kuzhinat tona familjare zakonisht peshku gatuhet toptan kur është i vogël, ndërsa kur është i madh gatuhet me copa të prera. Prandaj, këtu do të trajtojmë mënyrën e gatimit të filetave të peshqve. Gatimi i tyre kërkon zgjedhjen e llojeve të tyre siç janë gjucat, bakallaro etj., peshq që kanë më pak hala për të dalë filetoja vetëm tul i pastër. Filetat e nxjerra nga peshqit me përjashtim të bakallaros, i cili ka afër 1/3 e gjithë peshkut, d.m.th. më shumë tul se kocka, por megjithatë pasi nxirret fileta mbetet kocka dhe kokat me të cilat ne mund të bëjmë një supë cilësore që do të ishte më e mirë sikur të zieje të gjithë peshkun. Pra, me këtë lloj mënyre, peshqit që përdorim për fileta veç asaj përfitojmë edhe gatimin e supërave. Ndërsa filetat i përdorim të fërguara pane të furrës etj.

Peshqit që kanë formën e zakonshme ndahen në dy fileta. Për ndarjen e filetave nga kocka duhen thika të posaçme ose të mprehura mirë. Pasi kemi pastruar ato nga luspat, të brendshmet etj., e vëmë peshkun mbi dërrasën ku presim çdo gjë dhe me majën e thikës e çajmë për së gjati deri në rrëzën e kockës së kurrizit, duke vazhduar nga pjesa e sipërme deri poshtë. Po kështu veprohet edhe për krahun tjetër. Mbasi i kemi nxjerrë të dy filetat, ato duhet të pastrohen edhe nga lëkura në mënyrë që të dalë tul i pastër. Edhe për këtë lloj mënyre do të veprojmë si në rastin kur nxjerrim filetot. Natyrisht për të bërë këto, duhet pak praktikë, por me një kujdes të veçantë, realizohen ashtu siç kërkohet. Për heqjen e lëkurës veçanërisht ka disa mënyra që praktikohen. Mjafton thikat të jenë të holla e të mprehta.

39
Fileta peshku me majonezë

Më lart shpjeguam nxjerrjen e filetave të llojeve të peshqve për këtë qëllim. Por këtu po trajtojmë se lloji i peshkut bakallaro është më i përshtatshëm për filetat veçanërisht për tryezat familjare. Ai në dukje në përgjithësi duket si peshk i dobët, por është i veçantë për nxjerrjen e filetave, sidomos kur është i freskët. Këtu nuk përjashtojmë llojet e tjera të peshqve nga të cilat nxirren fileta të mira, por detyrohemi të theksojmë se ky lloj peshku d.m.th.bakallaro e ndonjë tjetër ka më shumë mish se kocka e hala.

Për të gatuar filetën e peshkut me majonezë duhet patur kujdes që filetat të shtypen apo të rrihen pak e

të marrin formë vezake. Pasi i kemi bërë gati ato në këtë mënyrë filetat i vendosim në një tepsi të lyer me gjalpë. Shtrydhim pak limon, u hedhim kripën e piperin, pastaj hedhim ujin deri sa t'i mbulojë filetat afërsisht, shtojmë një filxhan verë të bardhë dhe pasi t'i kemi vënë pësipër një tabak letre të lyer me gjalpë i vëmë të ziejnë në pak zjarr për 10 minuta. Pasi të kenë zier i heqim nga zjarri, i lëmë të ftohen ashtu siç janë me gjithë letër dhe pastaj i heqim filetët me lapatkë ose me lugën me vrima duke patur kujdes mos të çahen, i vendosim mbi dërrasën e kuzhinës në mermer apo në tavolinë, ose edhe një tepsi ku kemi shtruar disa letra tabak të pastër e kripim pak përsipër. Pas kësaj përgatitim salcën majonezë, që në këtë rast në vend të një të verdhe do t'i hedhim tre të verdha. Po kështu, do të hedhim pak më tepër mustardë dhe limon (për ta bërë më tepër pikante) e pastaj do të shtojmë pak xhelatinë të shkrirë. Para se të bëjmë majonezën, vëmë 3 fletë xhelatine (kjo është masa për 300 g vaj) që të njomen në ujë të ftohtë. Pasi të njomen xhelatinat, i kullojmë dhe i vëmë në një tenxhere të vogël, e i ngrohim në pak zjarr që të treten e pastaj pasi është tretur xhelatina e heqim nga zjarri dhe e lëmë të ftohet deri e vakët. Kur të përgatitim majonezën, i shtojmë kësaj dhe xhelatinën të cilën e zbrazim pjesë-pjesë duke e trazuar vazhdimisht me telin e vezëve. Në qoftë se majoneza del e trashë i shtojmë pak ujë ose qumësht.

Në fund kemi shtruar filetat të cilave i shtrojmë majonezën e pastaj i futim në frigorifer për t'u mpiksur mirë majoneza.

Para së gjithash, kemi përgatitur disa domate të mbushura, por që të jenë të vogla e jo të mbushura me sardele apo ton. Këto domate do të vendosen si garniturë përreth filetave kur këto do të serviren në pjatancë. Mbi filetat hedhim pak majdanoz të grirë hollë dhe përqark pjatancës vendosim tufa të vogla majdanozi.

40
Kroketë me peshk

Për 6 persona:

- 400 g tul peshku të zier
- 500 g qumësht
- 2 e ½ lugë gjelle gjalpë
- 3 e ½ lugë gjelle miell
- 3 kokrra vezë dhe galetë për të lyer
- 150 g djathë të grirë jo të kripur
- kripë, piper dhe pak arrë moskati si dhe yndyrë (friturë) për fërgim

Zakonisht kroketat bëhen, kur kemi rastin që kanë tepruar peshq të zier. Nëse nuk kemi do të veprojmë siç kemi thënë për peshqit e zier. Pra do të kemi peshq të mëdhenj që kanë tul pa hala, janë më të preferueshme. Kështu do të heqim tulet, i qërojmë mirë, i copëtojmë me gishta në copa

të vogla, u hedhim pak kripë e piper dhe me gjalpin, miellin e qumështin, përgatitim një salcë beshamel (shih gatimin e kësaj salce). Pastaj i shtojmë djathin e thërrmuar, piperin e arrës së indit dhe i përziejmë me tulet e peshkut brenda enës ku kemi futur të gjitha produktet. Pas këtij veprimi, salcën me tulet i shtrojmë në një pjatancë e mbulojmë me kapak letre të lyer me gjalpë dhe e lëmë të ftohet mirë. Në dërrasën që hapim petët, hedhim miellin dhe presim për çdo kroketë nga një lugë, e hapim me petës duke i dhënë një formë që na pëlqen, të rrumbullakët, si kotoletë etj. Pastaj i lyejmë me vezë e me galetë dhe pak orë para se të serviren i fërgojmë në friturë të nxehtë. Kroketat i servirim të radhitura në një pecetë të shtruar në pjatancë me pak tufa majdanozi përqark.

41

Feta peshku jahni

Për 4-5 persona:

- 800 g peshk
- 300 g qepë
- 250 g vaj
- 250 g verë e bardhë
- pak majdanoz, kopër
- kripë, piper dhe lëng limoni
- 250 g domate

Ky lloj gatimi vlen edhe për përgatitjen e ngjalave. Po të jetë se peshqit janë të mëdhenj, që janë më të preferuarit për këtë gatim, i presim në feta afërsisht një gisht të trasha, e po të jenë të vogla, i presim më dysh në mes. Pasi t'i kemi pastruar e larë si duhet i kripim pak, u shtrydhim pak limon përsipër e i lëmë mënjanë. E grijmë qepën shumë hollë, të cilën e vëmë në një tenxhere bashkë me vaj që të skuqet me të. Pastaj hedhim verën, domatet purenë, majdanozin, koprën, kripën e piperin. Këto i lëmë të ziejnë deri sa të marrin valë deri 15-20 minuta dhe pas kësaj, kullojmë copat e peshkut, të cilin e hedhim edhe atë në tenxhere. Para se të hedhim peshkun duhet patur parasysh që tenxherja, të jetë e gjerë, pasi peshkun do ta vendosim në fund të saj që ta mbulojë salca dhe të vazhdojë të ziejë. Në qoftë se salca del e trashë i shtojmë përsëri verë. Kështu i lëmë të ziejnë deri sa të mbetet një salcë e trashë ku shikohet që vaji del përsipër.
Zakonisht kësaj gjelle i hidhen speca të vogla të kuqe dhe hudhra. Por kjo bëhet sipas shijes së secilit.

42

Feta peshku pane

Në këtë lloj gatimi, mund të përgatitet çfarëdo lloj peshku që është i madh, i cili pritet feta-feta.

Pasi kruajmë luspat e të pastrohet mirë peshku, pritet në një sasi fetash të cilat vendosen në pjatancë, ku i hedhim kripë e piper e pak lëng limoni. Lihen pak për t'i zënë kripa dhe pastaj, bëhen pane me vezë e galetë e më pas fërgojmë në friturë në nxehtësi mesatare ose me vaj të mjaftueshëm duke patur parasysh që të skuqen mirë. Pas kësaj serviren në një pjatancë tjetër në të cilën shtrohet një copë pecetë në të cilën vihen përreth disa copa limoni. Njëkohësisht me peshkun serviret veças në salcierë, një salcë majonezë.

43

Feta peshku të ziera me salcë kremi

Në këtë gatim, është e nevojshme që peshku të jetë i madh që feta e nxjerrë nga ai të ketë formë të trashë gati e rrumbullakët. Si zakonisht pastrohet peshku, e vëmë në tenxhere të posaçme dhe i hedhim ujë derisa të mbulohet, shtojmë kripë, piper të shtypur, një dafinë, një qepë të prerë në copa, pak rrënjë majdanozi dhe verë të bardhë. E vëmë të ziejë ngadalë e pastaj e largojmë tenxheren ose ulim gradacionin e nxehtësisë që të ziejë shumë ngadalë deri në 15 minuta.
Ndërkohë përgatitim patate të prera në formën e portokalleve pak kërpudha e disa tufa majdanozi të cilat vihen rreth peshkut për garniturë. Patatet do të jenë të ziera veças me ujë e me kripë dhe pasi t'i kullojmë, i vëmë ashtu të thata ndërsa kërpudhat të konservuara, pasi i kullojmë i hedhim në një tenxhere të vogël me pak gjalpë i vëmë në zjarr për t'u ngrohur pak. Ndërsa salca serviret në salcierë veças, d.m.th. në enën ku gatuhet ajo.

Produktet që duhen për zierjen e fetave të peshkut për 6-7 persona:

- 1 kg. peshk
- 500 g patate
- 200 g kërpudha
- dafinë
- pak rrënjë majdanozi
- 2-3 filxhanë kafeje verë e bardhë
- kripë, piper të shtypur
- tufa majdanozi për garniturë
- një kokërr qepë.

Siç thamë më lart salca krem serviret veças në salcierë.

Për gatimin e kësaj salce për 7-8 persona:

- 170 g gjalpë i freskët
- 100 g qumësht ose krem qumështi
- 5 lugë gjelle miell
- 3 kokrra vezë
- një sasi lëng peshku
- kripë dhe limon

Salcë kremi gatuhet si më poshtë:
Vëmë në zjarr një tenxhere të votël me 75 g gjalpë. Pasi të shkrijë gjalpi, hedhim miellin duke e trazuar me tel, gjithashtu, hedhim qumështin e nxehtë dhe sasinë që duhet të lëngut

të peshkut të kulluar me kullesë të imët. Lëngu i peshkut do të hidhet aq sa për t'a bërë salcën pak të ujshme. E lëmë të ziejë deri 10 minuta duke e trazuar vazhdimisht me telin dhe pa e ndërprerë të trazuarit, hedhim 2 të verdhat e vezëve. Pasi të marrë valë të marrë salca, e heqim nga zjarri, i hedhim pjesën tjetër të gjalpit duke vazhduar përzierjen me tel që të dalë salca një masë e vetme. Pasi e kemi gati salcën, i shtojmë lëngun e limonit dhe e servirim në salcierë, të cilën do e kemi ngrohur më parë që edhe vetë salca të qëndrojë e nxehtë.

44
Peshq jahni

Për 6 persona:

- peshk 1, 25 kg.
- qepë 400 g
- vaj 300 g
- domate 500 g
- pak spinaq
- majdanoz e kopër
- 1 gotë verë e bardhë
- kripë e piper

Edhe për këtë llojë gatimi kërkohen peshq të mëdhenj, të cilët priten në copa. Në pamundësi, kur kemi peshq të vegjël, i përgatitim siç janë, pa i prerë. Pra pasi kemi pastruar peshqit, i kriposim, u hedhim lëng limoni e i lëmë kështu siç janë. Qepët e grira, i vëmë të skuqen me vaj, por jo shumë. Pastaj hedhim verën e bardhë, ujë sa duhet për të mbuluar peshqit, domatet, barishtet, kripën e piperin si dhe pak hudhër. Pas këtij veprimi i lëmë të ziejnë deri në 15 minuta. Ndërkohë pasi të jenë kulluar, i hedhim peshqit brenda. Kur të jenë zier mirë peshqit i nxjerrim nga ena e zierjes, i vëmë në një pjatancë ndërsa salcën e lëmë të ziejë akoma me ngadalë deri sa të mbetet vaj. E heqim nga zjarri dhe ia hedhim salcën peshqve përsipër.

45
Peshq pllaqi të furrës

Për 5-6 persona:

- peshk 1,230 kg.
- qepë 400 g
- vaj 250-300 g
- domate 500 g
- ½ gotë verë
- disa fletë majdanoz i grirë hollë
- deri 2 thelpinj hudhër
- kripë e piper

Gjithashtu dhe në këtë gatim do të përgatitim peshq të vegjël, të mesëm ose të mëdhenj, të cilat i presim në thela. Pasi t'i pastrojmë peshqit, i kripim pak. Grijmë hollë qepët, të cilat i hedhim në një tenxhere të gjerë që të ziejnë bashkë me vajin, pastaj hedhim verën, domatet në gjendje pureje me pak ujë, majdanozin e grirë hollë, hudhrat , kripë e piper. E

mbulojmë tenxheren dhe e vënë në zjarr që të ziejë me ngadalë në pak nxehtësi deri në 30 minuta. Shtojmë më vonë peshqit të cilët i radhitim njëri pas tjetrit, që të mbulohen mirë nga salca. Në qoftë se salca na del e trashë, i shtojmë pak ujë. Pasi i kemi vendosur të gjithë peshqit në një tavë, i fusim në furrë për 15-20 minuta e mbas pjekjes gjella është gati.

46

Peshq të furrës me verë

Për 4-5 persona:

- peshk deri në 1,250 kg.
- patate 400 g
- vaj 1 ¼ filxhan
- verë 2 filxhanë
- mustardë 6 lugë kafeje
- gjalpë 350 g
- majdanoz i grirë hollë
- kripë dhe piper
- pak karota ose panxhar i kuq

E pastrojmë peshkun, e vënë në një tavë, i hedhim atij vajin, verën e bardhë, mustardën (të cilën e tretim me pak verë më parë). Po kështu i hedhim kripën e piperin, majdanozin të grirë hollë dhe e fusim tavën në furrë të nxehtë dhe kur të fillojë të piqet e lagim peshkun shpesh me lëngun e salcës së vet derisa të jetë pjekur sa duhet dhe kur salca të ketë filluar të trashet. Po t'ju qëllojë peshk më i madh se një kg., atëherë ai kërkon 45 mintua për t'u pjekur. Po të jenë më shumë deri 1 ½ kg., kërkon një orë kohë. Ndërkohë kemi përgatitur purenë e patateve, e cila na duhet për garniturën rreth peshkut në pjatancë pasi ta heqim nga tava e pjekjes. Ndërsa salcën e lëmë të ziejë në furrë derisa të bëhet një masë e pranueshme. Pasi kemi vendosur peshkun në pjatancë, i hedhim pure patate anës tij, sipër secilës vendosim disa lloj formash panxhar të kuq ose karota të ziera.

Ndërsa salcës, i hidhet sasia e gjalpit të freskët e të shkrirë, të cilin e trazojmë me lugë druri bashkë me salcën, të cilën e hedhim përsipër peshkut dhe kështu e servirim.

Kapitulli VIII

Mishrat

Mishi është shumë i pasur në proteina, yndyrna, kripëra minerale, vitamina etj., të cilat janë një domosdoshmëri për rritjen normale dhe funksionimin e rregullt të organizmit të njeriut.

Llojet e mishrave janë:

Mishi i kaut, viçit, mishrat e imët, qengjit, dashit, mishi i derrit, shpendët, mishrat e gjahut, ato të detit etj. Të gjitha këto lloje mishrash në artin e kuzhinës përbëjnë një fond të madh gjellësh me karakteristika pak a shumë të përafërta, por edhe të veçanta.

Rëndësi të madhe në gatimin e mishrave ka kombinimi i tyre me garnitura të ndryshme si me zarzavate, lloje të ndryshme salcash etj. Për këtë duhet të kihet parasysh anatomia e mishit, ndarja e tij në bazë të cilësisë; mënyra bazë për përgatitjen e mishit; rregullat e gatimit.

Njohuri të përgjithshme për mishin

Duhet theksuar se rëndësi të madhe ka edhe njohja e mishrave në bazë të cilësisë së tyre për çdo mish. Mishrat qofshin këto të mëdha (kau, demi, lopa, etj.) ose të imët (dashi, qengji, dele etj.) janë ndarë në tri cilësi (përveç derrit i cili ndahet në dy). Në bazë të kësaj ndarjeje janë përcaktuar edhe mënyrat kryesore të gatimit për secilën cilësi.

Mishrat e cilësisë së parë kalojnë drejt në pjekje në furrë, në skarë ose në tigan; të cilësisë së dytë përpunohen (jahni) të skuqura ose ragu; të cilësisë së tretë përdoren për zierje.

Meqenëse mishi për t'u ruajtur për një kohë të gjatë futet në ngrirje, është mirë që para se të gatuhet të lihet të shkrijë pak nga pak në mënyrë që të rifitojë cilësitë e mishit të freskët. Nuk duhet vënë në vend të ngrohtë ose të shkrihet në ujë të nxehtë, sepse pëson ndryshime fiziko-kimike, të cilat ndikojnë në vlerat ushqimore dhe në cilësinë e gjellës. E mira është që dhjami i jashtëm i mishit (në qoftë se ka) edhe pas shkrirjes të hiqet në një shtresë shumë të hollë pastaj të gatuhet. Dhjami mund të shkrihet veç dhe të përdoret si yndyrë.

Mishi i grirë nuk ka ndonjë ndryshim nga ai i freskëti. Ai përmban të gjitha substancat që përmban edhe mishi i freskët, madje mishi i ngrirë është i sigurt nga ana higjenike sepse nuk është bartës i bakterieve të ndryshme.

Mishi i kaut

Në grupin e mishrave të mëdha do të marrim mishin e kaut, i cili është mjaft i shijshëm dhe ka shumë kalori.

Ndarja kulinare e mishit të kaut:

Cilësia e parë:

1. fileta
2. shtylla e hollë kurrizore (kontrafileta)
3. pjesa e brendshme e kofshës
4. pjesa e sipërme e kofshës
5. shtylla e trashë kurrizore (bërxolla)

Cilësia e dytë:

6. pjesa e anës (e kofshës)
7. pjesa e jashtme (e kofshës)
8. shpatullat
9. gjoksi

Cilësia e tretë:

10. barku
11. zverku
12. muskujt

Ndërsa koka, këmbët (pjesa e muskujve) dhe të gjitha të brendshmet e kafshës hyjnë në një kategori tjetër që quhen nënprodukte të mishit.

Një ndarje e tillë e mishrave është e nevojshme dhe e domosdoshme në artin e kuzhinës, sepse pjesët e ndryshme të kafshës duke u bazuar në disa veçori specifike dhe në disa ndryshime fiziko-kimike që pëson mishi gjatë përpunimit të nxehtë (gatimit), nuk mund t'i nënshtrohen një mënyre gatimi, por disa mënyrave si më poshtë:

1. të pjekura në furrë: në përgjithësi mund të gatuhen: filetat, kontrafiletat, pjesa e brendshme e kofshës, pjesa e sipërme dhe në përgjithësi të gjitha pjesët e cilësisë së parë, ndërsa nga të brendshmet vetëm zemra.

2. të pjekura në skarë: filetat, kontrafiletat, pjesa e sipërme e kofshës, pjesa e brendshme e kofshës dhe bërxollat.

3. të skuqura në tigan: filetat, kontrafiletat, pjesa e sipërme e kofshës, bërxollat etj., ndërsa të brendshmet, veshkat, trutë, mëlçitë dhe zemra.

4. të skuqura (ose breze): pjesa e anës e kofshës, pjesa e jashtme e kofshës, kontrafileta dhe nga nënproduktet gjuha.

5. jahni (ose ragu): shpatulla, gjoksi, muskujt e këmbëve etj.

6. të ziera: koka, gjoksi, qafa, muskujt e këmbëve, këmbët, pjesët e anës së kofshës, pjesët e jashtme të kofshës, gjuha etj.

Mënyrat e sipërme nuk kanë kufi të përcaktuar dhe të prerë, por megjithatë duhet t'u përmbahemi rregullave të caktuara, me qëllim që të gatuhet një gjellë me shije të mirë dhe vlera të larta ushqimore.

Lardimi i mishit

Në raste të caktuara e të veçanta kur pjesët e kaut ose të mishrave të mëdha që do të gatuhen nuk janë me dhjamë ose vetë mishi është pa dhjamë, atëherë mund të lindë nevoja që të zbutet dhe të fitojë shije gjatë gatimit. Për këtë, para se të gatuhet mishit i bëhet një përpunim që quhet lardim me lardo me proshutë.

Mënyra më e lehtë për të larduar është që mishi të mbështillet (i tëri ose në copa) me një fije shumë të hollë lardo (shitet pranë sallamerive) dhe pastaj gatuhet.

Një mënyrë tjetër është që të shpohet mishi në disa vende me thikë shumë hollë pastaj pritet lardoja (ose dhjami) në rripa sipas madhësisë së shpimit dhe mbushen vendet e hapura me thikën e hollë.

Përveç mishit të kaut dhe mishrave të tjerë të trashë, lardimi bëhet edhe në mishrat e gjahut, në ato të bagëtive dhe shumë rrallë në mishrat e bardhë (viç i njomë dhe shpendë).

Mishi i kaut përmban më shumë yndyrna, kripëra minerale dhe kalori se mishi i viçit, prandaj është edhe më i ushqyeshëm. Në veçanti mishi i kaut i zier e bën lëngun më të shijshëm nga të gjithë mishrat e tjerë pa përjashtuar edhe mënyrat e përpunimit të nxehtë (gatimit).

Zierja e mishit

Në përgjithësi për zierje përdoret mishi i cilësisë së dytë ose të tretë. Ai mund të pritet në copa të mëdha ose të vogla, sipas rastit, por gjatë zierjes duhet të kihet parasysh:

1. Në qoftë se duam lëng shumë të fortë ose supë të shijshme, mishi duhet të vihet të ziejë në ujë të ftohtë me qëllim që substancat e shijes së mishit të kalojnë në lëng. Zierja do të zgjatet sipas fortësisë së mishit. Në këtë rast mishi e humbet deri diku shijen dhe bëhet pak i fortë, ndërsa lëngu është i shijshëm.
2. Kur duam edhe mish të shijshëm edhe lëng, në enën me ujë të valuar e kripë lihet sa të ziejë, duhet të hiqet menjëherë nga lëngu dhe të vihet në pjatë.
3. kur duam edhe mish të shijshëm edhe lëng, në një enë me ujë të ftohtë hidhet pak kocka me palcë, 1-2 tableta lëng i koncentruar dhe pak mish nga ai që do të ziejë. Kur të ketë marrë valë uji, i hidhet kripë dhe mishi pasi të ziejë hiqet menjëherë. Vazhdon zierja e lëngut me kockat dhe për pak kohë. Kur nga zierja e mishit krijohet shkumë, ajo duhet të hiqet për pak kohë. Kur nga zierja e mishit krijohet shkumë, ajo duhet të hiqet dhe lëngu të mbetet i pastër, gjatë përgatitjes së lëngjeve dhe mishrave ato duhet të shoqërohen me barishte aromatike (selino, karota, qepë, domate, etj). Ato hidhen në enë kur lëngu të ketë zier dhe t'i jetë hequr shkuma plotësisht.

Për të prerë mishin e zier duhet një dërrasë e pastër dhe një thikë e mprehur mirë. Mishit pasi i hiqet kocka pritet në feta të holla në drejtim të kundërt të fijeve. Në qoftë se kockat përmbajnë palcë u hiqet ajo. Mishi i prerë në feta vihet në pjatë dhe shoqërohet me zarzavate të ndryshme të ziera ose mund të jepet në pjatë të thellë me lëngun e vet.

Këto që thamë për procesin e zierjes së mishit të kaut janë edhe për mishrat e tjera në përgjithësi si për viçit, kafshët e egra, pulat etj., por kanë dhe veçoritë e tyre.

Mënyrat e gatimit të mishrave të mëdhenj

Pjekjet e mishrave të mëdhenj, siç u theksua më lart bëhen në disa mënyra (në skarë, në furrë, në enë, në gjyveçe etj.). sipas këyre mënyrave kërkohet teknikë e caktuar si në gatim ashtu edhe në zgjedhjen e pjesëve që do të gatuhen. Më poshtë do të japim disa rregulla të përgjithshme të gatimit për mishrat e mëdhenj.

Pjekja e mirë varet nëse do të ruhen gjatë pjekjes subastancat ushqyese që përmban mishi. Për të arritur këtë duhet që pjesa e mishit që do të piqet të formojë që në fillim të pjekjes një kore të kuqërremtë. Por kjo arrihet duke respektuar rregullat e mëposhtme:

- *për pjekje në vaj ose yndyrë:* kusht i domosdoshëm është që zjarri të jetë i fortë dhe yndyra që do të hidhet në tenxhere të nxehet shumë.
- *për pjekje në furrë:* duhet që furra të jetë e nxehtë pastaj të vihet mishi që të piqet.
- *për pjekje në skarë*: yndyra që do të lyhen pjesët e mishit (bërxolla, bifteqe të ndryshme) duhet të jetë e nxehtë, gjithashtu skara ku do të piqen pjesët të jetë shumë e nxehtë.

Mënyrat e tjera të gatimit të mishrave të mëdhenj si skuqja ose jahnia do të përshkruhen në recetat përkatëse, por edhe në këto mënyra si rregull i përgjithshëm mbetet që mishi duhet të formojë koren e kuqërremtë sa më shpejt gjatë përpunimit të nxehtë, me qëllim që të ruajë substancat e duhura dhe të fitojë shijen e duhur.

1 Gjoks kau i zier

Për 6 persona:

- mish 600 g
- patate 3 copë
- ujë 6 gota
- piper 6 kokrra
- presh 2 copë
- qepë mesatare 1 ½ copë
- karota 3 copë
- pak majdanoz dhe pak piper
- rrënjë selino 1 copë
- salcë majonezë të përgatitur për 6 veta

Vihet tenxherja me ujë e kripë në zjarr dhe pasi të ketë marrë valë hidhet mishi, i cili lihet të ziejë në zjarr të ngadalshëm. Shkuma që krijohet gjatë zierjes duhet të hiqet. Pasi të ketë marrë valë rreth 1 orë hidhen zarzavatet e pastruara, të lara e të prera në formë kubike, ndërsa piperi i shtypur i shtohet 10 minuta para se të hiqet gjella nga zjarri.

Kur mishi shpohet lehtë me pirun hiqet nga tenxherja dhe vihet në pjatancë së bashku me zarzavatet e ziera. Ndërkohë përgatitet salca majonezë. Hiqen kockat nga mishi, pritet mishi në rripa të hollë dhe shërbehet me salcën.

Shënim: **Kur mishi shërbehet i ftohtë me salcë majonezë, me lëngun e tij mund të përgatitet një supë. Për shembull: me oriz vezë e limon etj. e cila shoqëron gjellën kryesore. Gjoksi i zier mund të bëhet edhe me zarzavate të tjera e mund të shoqërohet me salca të ndryshme si salcë sinapi, salcë mustardë etj.**

2 Shpatull e zier

Për 6 persona:

- mish 600 g
- ujë 8 gota
- qepë 3 kokrra
- karota 3 copë
- selino 1 rrënjë
- piper 6 kokra
- mustardë 1 lugë kafeje
- sheqer 1 lugë kafeje
- 2 të verdha veze

- vaj ulliri ¾ gotë uji
- uthull ½ filxhan çaji
- kripë sipas dëshirës

Vihet në zjarr një enë me ujë e kripë. Pasi të ketë marrë valë, i hidhet mishi dhe lihet të ziejë në zjarr të ngadaltë. I hiqet shkuma me kujdes, hidhen zarzavatet e pastruara e të prera në formë kubike dhe vazhdon zierja derisa të përfundojë. Gati në përfundim hidhet piperi i shtypur, pastaj hiqet mishi, pastrohet nga kockat dhe pritet në feta të holla.
Ndërkohë në një enë porcelani hidhet mustarda me sheqerin dhe duke e përzier vazhdimisht shtohet pak e nga pak vaj ulliri e uthull. Pastaj kësaj salce i shtohet kripa e piperi i duhur dhe janë gati. Edhe kjo gjellë si "gjoksi i zier" mund të shërbehet e nxehtë pa salcë duke i shtuar zarzavate të ndryshme sipas dëshirës.

3

Shpatull e stufuar me lulelakër, patate, karota

Për 6 persona:

- mish 700 g
- yndyrë 1 filxhan çaji
- qepë 4 kokrra mesatare
- karota 3 copë
- selino 3 gjethe
- dafinë 1 gjethe
- lulelakër, patate
- karota për garniturë nga 500 g secila
- kripë e piper
- verë 1 gotë uji
- domate 5 kokrra

Për këtë gjellë dhe për gjellë të tjera që do të gatuhen me mishra të mëdha duhet të hiqen kockat, të cilat përdoren për supë, ndërsa tuli për gjellë. Mishi pasi është pastruar nga kockat e është larë i hidhet kripë e piper dhe mbështillet në formë ruli. Lidhet me spango që të marrë formë cilindrike dhe vihet në zjarr në yndyrë të nxehtë. Pastaj shtohen qepë të prera në kubikë të mëdha, karota, selino, dafinë, lihet mishi së bashku me zarzavatet derisa të skuqen mirë. Pastaj hiqen nga ena, vendosen përkohësisht në një pjatancë, ndërsa në yndyrën e mbetur në tenxhere hidhet mielli, skuqet pak sa të marrë një valë, shtohen domatet e prera në kubikë ose pak salcë dhe vihet përsëri mishi me zarzavatet në tenxhere. Pasi të ketë marrë dy-tri valë i hidhet ujë derisa të mbulohet jo plotësisht. Lihet në zjarr të ngadaltë ose në furrë që të përfundojë pjekja. Herë pas here spërkatet me lëngun e vet. Provohet me pirun nëse është gati dhe hiqet nga zjarri. Pastaj kalohet salca në kullesë dhe vihet pak në zjarr që të lidhet, në qoftë se është e hollë.
Ndërkohë, ziejmë veç e veç lulelakrat, patatet, karotat (në ujë të valuar me kripë) dhe presim mishin në feta të holla. Gjella shërbehet e nxehtë në pjatë ose në pjatancë, anash

vendosen zarzavatet në formë buketi dhe sipër i hidhet salca.
Shënim: Zarzavatet mund të bëhen edhe të çastit. Mishi për këtë gjellë mund të mbushet edhe me hudhra në qoftë se pëlqehet, duke e shpuar atë vende-vende.

4
Bërxolla të skarës

Për 6 persona:

- bërxolla 6 copë
- vaj 1 filxhan kafeje
- patate 1800 kg.
- vaj për skuqjen e patateve
- kripë, piper e rigon sipas dëshirës

Pasi ndahen bërxollat një e nga një, priten rreth e rreth anët e tepërta dhe rrihen pak me rrahësin ose hanxharin që të rrafshohen. Vendosen me radhë në një tavë të vogël me vaj, u hidhet pak piper e rigon dhe lihen në vend të freskët mbi 1 orë.
Vendoset skara në zjarr të fortë që të nxehet shumë. Bërxollat kripen në çast, vendosen mbi skarë dhe piqen nga të dyja anët. Gjatë kohës së pjekjes spërkaten herë pas here me pak vaj. Pastaj vendosen në pjatancë dhe shërbehen me patate të skuqura.
Shënim: **bërxollat mund të shoqërohen me pak gjalpë të freskët, pak majdanoz të grirë hollë, pak lëng limoni ose limontoz. Këto përzihen mirë dhe vendosen mbi to. Kjo mënyrë e përgatitjes së bërxollave vlen sidomos për sëmundjet anemike. Kripa mund të hidhet kur ato janë pjekur, por duhet të jetë shumë e hollë, pak lëng limoni ose limontoz. Këto përzihen mirë dhe vendosen mbi bërxollë.**

5
Bërxolla të furrës me zarzavate

Për 6 persona:

- bërxolla të paprera 6 brinjë
- yndyrë 4 lugë
- kripë e piper sipas dëshirës
- zarzavate të ndryshme 1.800 kg.

Merret pjesa e bërxollave, ana e trashë e shtyllës kurrizore e paprerë. Pastrohet nga mishrat e tepërt, cipat, dejet etj. Lahet mirë, fshihet me pecetë dhe lyhet me kripë e piper nga të gjitha anët.
Nxehet yndyra në zjarr dhe skuqet bërxolla nga të dyja anët. Pastaj vendoset në furrë rreth 40-45 minuta, sipas majmërisë së mishit. Gjatë kohës së pjekjes mishi spërkatet herë pas here me yndyrën e vet. Vendoset në pjatë dhe anash vihen zarzavatet e përgatitura të çastit, për shembull lulelakër, spinaq, pazi, patate, bizele, karota etj.
Sipër mishit hidhet salca e të pjekurave, e cila përgatitet nga mbeturinat e mishit që u poq në furrë *(shih në grupin e salcave)*.

6

Bërxolla në tigan me patate të fërguara

Për 6 persona:

- bërxolla 6 copë
- yndyrë 1 filxhan kafeje
- qepë mesatare 2-3 copë
- miell ½ filxhan çaji
- gjalpë i freskët 1 lugë gjelle
- patate 1.800 kg.
- yndyrë për skuqje 2 filxhanë kafeje
- kripë, spec i kuq

Priten bërxollat sipas racioneve, rrihen që të rrafshohen mirë e të hollohen pak, u hidhet kripë dhe spec i kuq. Vihet tigani me yndyrë në zjarr dhe pasi të nxehet kalohen bërxollat në miell dhe skuqen një e nga një në zjarr të fortë nga të dyja anët. Pastaj vendosen në pjatancë.

Në yndyrën ku u skuqën bërxollat hidhet qepë e prerë në formë rrethi. Pasi skuqet mirë vihet sipër bërxollave si garniturë, ndërsa mbi të hidhet gjalpë i freskët. Shërbehet me patate të fërguara. Kur mishi është i madh bërxollat vihen të piqen edhe në furrë, pasi bëhet salca me qepë, miell, domate, verë etj., shtrohen në tavë dhe i hidhet salca sipër.

7

Shtyllë e hollë kurrizore (*kontrafileta*) e pjekur

Shtylla e hollë kurrizore (*kontrafileta*) është pjesa më e mirë e kaut pas filetës. Zakonisht kur piqet kjo pjesë në tavë të thellë (brezjere) në fillim i hiqet kocka. Mund të piqet edhe e tërë pjesa, por më parë duhet të shënohet me thikë ku bashkohet mishi me kockën me qëllim që pas pjekjes të ndahet lehtë si dhe të hiqen damarët e cipat që në sipërfaqe. Kur piqet në tavë me korent vihet brenda saj një skarë dhe mbi të mishi i lyer me yndyrë. Gjatë kohës së pjekjes mishi duhet të kthehet nga të dy anët. Për pjekje duhet të llogariten 20-25 minuta për çdo 300 g mish (me gjithë kockë). Shërbehet me zarzavate të ziera në ujë të valuar me kripë dhe të kaluara në tigan, në çast, me pak gjalpë ose yndyrë.

Shënim: **Kjo pjesë e mishit pasi piqet mund të shërbehet edhe e ftohtë e të shoqërohet me një nga salcat pikante si majonezë, salcë mustardë e sinapi etj. Sasia për pesë persona është si ajo e bërxollave të furrës.**

8

Kontrafiletë me lakër

Për 6 persona:

- mish 1 kg.
- margarinë ose gjalpë 1 ¼ filxhan kafeje
- verë e bardhë ¾ gotë uji
- verë e kuqe ½ gotë uji
- salcë me domate 1 ¼ lugë gjelle
- karotë 2 copa të mëdha
- qepë 2 kokrra të mëdha
- pak selino e dafinë
- dhjamë derri të patretur ose yndyrë 4 lugë gjelle
- lakër të bardhë 1.800 kg.
- lëng kockash ose ujë të nxehtë 1 gotë uji
- kripë e piper sipas dëshirës

Lahet shtylla e hollë kurrizore, i bëhet një prerje e thellë me thikë të mprehur mirë në gjithë gjatësinë që të ndahet mishi nga kocka. Hiqen cipat, dejet etj., i hidhet kripë e piper, paloset mishi pa kockë ashtu si është për së gjati në formë ruli dhe lidhet lehtë me spango që të ruajë formën edhe gjatë pjekjes.

Vihet në zjarr një enë me yndyrë. Pasi të ketë shkrirë mirë i hidhet brenda mishi, gjysmat e karotave, selino, qepë të prera në kubikë të mëdha, dafinë, kripë e piper dhe skuqen mirë së bashku me mishin. Kur të marrin ngjyrë të kuqërremtë hidhet vera e bardhë, salca e domates e holluar me pak ujë dhe gjysmë gote lëng mishi ose ujë i nxehtë në të cilin kemi tretur 1-2 tableta supë të koncentruar (sasia e ujit varet nga madhësia dhe koha e zierjes së mishit). Lihet mishi të ziejë. E provojmë me pirun nëse ka zier dhe e vendosim në pjatë në një vend të ngrohtë. Salca e mbetur me gjithë zarzavatet kullohet mirë (zarzavatet shtypen si pure që të kalojnë edhe këto në salcë) shtohet në të vera e kuqe dhe vihet në zjarr që të marrë valë e të lidhet .

Ndërkohë merret lakra e bardhë, pastrohet nga gjethet e jashtme, kërcenjtë e fortë etj. Pritet më katërsh nga ana e kërcellit, por jo deri në fund dhe hidhet në ujë të valuar me pak kripë që të përvëlohet mirë, pastaj kullohet në kullesë dhe kur ftohet pak pritet secila pjesë në copa. Në një tenxhere tjetër vihet dhjami i derrit i prerë në copa të vogla ose vaji. Mbi të vendoset lakra e copëtuar, piperi i kuq ose i zi, një karotë, pak selino dhe një qepë e prerë në dy copa.

Pastaj hidhet një gotë me lëng mishi (në mungesë të tij ujë ku kemi shkrirë 2 tabelta lëng të koncentruar). Mbulohet me letër të trashë të lyer me yndyrë, vihet një kapak dhe vendoset në furrë, derisa lakra të zbutet plotësisht dhe lëngu të trashet. Pastaj hiqen karotat, selinoja, qepa dhe hidhet një pjesë e salcës së mishit. Lihet lakra të marrë edhe një valë dhe është gati për shërbim.

Vihet mishi në pjatancë ose në pjatë sipas racioneve i prerë hollë në formë rrethi (pasi hiqet spangoja) dhe në anë vihet lakra. Sipër tyre hidhet salca dhe shërbehet e nxehtë.

Shënim: **Lëngu i mishit përgatitet me kockat dhe mbeturinat e tjera që u krijuan nga pastrimi i tij. Mishi mund të shërbehet me pure të ndryshme: spinaq, patate, fasule, bizele, etj.**

9
Kontrafileta me patëllxhane

Për 6 persona:

- **mish tul 600 g**
- **vaj 2 ½ lugë gjelle**
- **patëllxhane 1.800 kg.**
- **vaj për skuqjen e patëllxhaneve 1 filxhan çaji**
- **qepë 4 kokrra mesatare**
- **kripë e piper sipas dëshirës**

Pastrohet mishi nga kocka dhe pritet në 5 copa. Rrihet pak sa të rrafshohen, vendosen në një pjatë dhe spërkaten me dy lugë vaj. Lihen që të marinohen në vaj 20-30 minuta, pastaj hidhet kripë e piper sipas dëshirës (kripa mund të hidhet edhe pas pjekjes). Ndërkohë është përgatitur skara dhe piqen copat e kontrafiletës nga të dy anët dhe vendosen në një pjatancë të përshtatshme ose në pjatë sipas racioneve. Në anë vihen patëllxhanët dhe qepët e fërguara (mënyra e fërgimit të tyre përshkruhet në kapitullin e zarzavateve).

10
Kontrafiletë në furrë (*rosbif*)

Për 6 persona:

- **një pjesë e hollë e shtyllës kurrizore**
- **gjalpë 4 lugë gjelle**
- **zarzavate të ndryshme 1.800 kg.**
- **kripë e piper**

Pasi hiqet pjesa e shtyllës kurrizore nga kocka pastrohet nga cipat, damarët etj. Lahet, fshihet me pecetë dhe lidhet me spango. Në një enë hedhim gjalpin i cili pasi të ketë shkrirë hedhim mishin për t'u skuqur pasi e kemi lyer më parë me kripë e piper. Pastaj vihet në furrë të piqet për 10-15 minuta duke e kthyer herë pas here nga të gjitha anët dhe të spërkatet me lëngun e vet. Shërbehet me zarzavate të ndryshme të ziera si lulelakër, karota patate, mashurka etj. U hidhet sipër zarzavateve salcë, që përgatitet nga lëngu i mbetur në tavë.

Shënim: **Rosbifi mund të piqet edhe me gjithë shtyllën kurrizore.**

11

Kontrafiletë me salcë e me verë

Për 6 persona:

- mish 600 g
- patate 1.800 kg.
- yndyrë 4 lugë gjelle
- kripë e piper sipas dëshirës
- qepë mesatare 1 ½ copë
- verë e bardhë 1 gotë
- miell ½ lugë gjelle, pak majdanoz

Mishi pasi pastrohet nga cipat, dejet etj., prite në 5 feta në trashësinë e gishtit. Rrihet pak që të rrafshohet hidhet kripë e piper dhe skuqet nga të dyja anët. Vendosen fetat përkohësisht në pjatë. Në yndyrën e mbetur skuqet qepa e prerë në kubikë të vegjël derisa të marrë ngjyrë të kuqërremtë, shtohet mielli, skuqet pak dhe shuhet me verë. Lihet salca të marrë disa valë që të lidhet mirë. Ziejmë veç patatet (me ujë të valuar me kripë). Pasi pastrohen nga lëkura, priten në formë rrethi dhe bëhen të çastit në tigan me pak margarinë ose gjalpë, majdanoz, kripë e piper. Filetat e përgatitura vendosen në pjatë sipas racioneve, në anë vihen patate dhe sipër hidhet salca e përgatitur.

12

Filetë kau

Ndodhet në gjatësinë e shtyllës së hollë kurrizore ndërmjet brinjës së fundit dhe pjesës së sipërme të kofshës, nga ana e brendshme e kontrafiletës dhe është e mbuluar nga veshkat me dhjamë. Ka formë të stërgjatur dhe ndahet në tri pjesë: koka, pjesa qendrore dhe bishti. E paprerë ka ngjashmërinë e peshkut. Fileta përgatitet:

a) e pjekur në furrë: e tërë dhe e lidhur me spango (pjekja duhet të zgjasë afërsisht 15-18 minuta).

b) e skuqur në tigan ose në skarë: e prerë në feta (pjekja duhet të zgjasë 8-12 minuta, kjo varet nga trashësia që do të kenë copat e filetës). Këto të fundit që të piqen në tigan ose në skarë duhet të jenë me madhësi të barabartë, prandaj merret pjesa qendrore e cila pastrohet nga dhjami dhe skuqet.

13

Fileto të çastit me pure patatesh

Për 6 persona:

- 1 filetë 600 g
- gjalpë 3 lugë gjelle

- miell 2 1/2 lugë gjelle
- verë e kuqe ½ filxhan çaji
- kripë e piper sipas dëshirës
- pure patatesh të përgatitura për 6 racione.

Pastrohet fileta nga cipat, dejet etj. dhe pritet në 5 pjesë të barabarta. Rrihen që të bëhen të njëtrajtshme. U hidhet kripë e piper, kalohen në miell nga të dyja anët dhe skuqen në yndyrë të nxehtë. Vendosen në pjatancë dhe me lëngun e tavës përgatitet salca e të pjekurave.
Filetat e përgatitura shërbehen me pure patatesh dhe sipër u hidhet salca.

Shënim: **Pureja mund të përgatitet edhe me zarzavate: për shembull pure bizelesh, karotash, spinaq etj.**
Filetat e sipërme e të brendshme janë të cilësisë së parë dhe vijnë menjëherë pas filetës së shtyllës së trashë e të hollë të kurrizit, me të pjesës së sipërme që është më e butë se ajo e shtyllës kurrizore (kontrafiletës).
Mund të përgatiten: të pjekura në furrë, të pjekura në skarë, të skuqura në tigan.
Këto pjesë të mishit meqenëse janë pa dhjamë, para përpunimit të nxehtë të tyre mund të lardohen me lardo derri (shih mënyrën e lardimit). Ky veprim bëhet edhe kur pjesët gatuhen të tëra pa u prerë, si p.sh. të pjekura, rosto etj., ose edhe kur priten në racione. Këto pjesë, meqenëse janë shumë të buta dhe pa dhjamë, mund të përdoren në raste të veçanta edhe të ziera, ku mund të merret lëng i shijshëm ose mish i shijshëm. Me këto pjesë të mishit mund të përgatiten edhe disa gjellë dietike. Në këtë rast mishi grihet në makinë që të bëhet më i butë.

14
*M*ish në tavë balte (*gjyveç*)

Për 6 *persona*:

- mish nga pjesa e brendshme 750 g
- karota 4 copë
- hudhra 5 thelpinj
- pak lardo të pashkrirë
- pak rigon
- 1 gjethe dafinë
- verë e kuqe 1 gotë uji
- gjalpë ose margarinë 1 lugë gjelle
- qepë 1 kokërr
- pure patate ose patate të skuqura për 6 veta
- kripë e piper sipas dëshirës

Merret mishi nga pjesa e brendshme, pastrohet nga cipat, dejet etj. Lahet e fshihet dhe pritet në feta në trashësinë e gishtit, ndërsa lardoja pritet në katrore. Në një gjyveç ose enë balte hidhet në fund pak kripë, piper e rigon, 1 gjethe dafine, 2-3 copë lardo dhe disa kocka të copëtuara hollë (në qoftë se kemi). Sipër tyre vihet një radhë me mishrat e prerë e sipër tyre kripë, piper, rigon, dafinë e kështu me radhë. Në fund hidhen hudhrat e karotat e prera hollë, të cilat më parë skuqen me pak margarinë ose gjalpë që të japin ngjyrë në salcë. Hidhet një gotë ujë, një gotë verë dhe një kokërr qepë. Mbyllet gjyveçi (duke përdorur pak brumë) me qëllim që të mos avullojë gjatë pjekjes. Vihet në furrë me nxehtësi mesatare që të piqet ngadalë. (Koha e zierjes varet sipas

madhësisë së mishit). Shoqërohet me pure patate ose patet të skuqura.

Shënim: **Gjyveçin mund ta zëvendësojë tenxherja me presion e cila shpejton shumë përgatitjen e gjellës.**

15
Biftek i pjekur në furrë

Për 6 *persona*:

- mish tul 600 g
- tul buke të bardhë 1 fetë
- qumësht 1 gotë uji
- gjalpë 2 lugë gjelle
- kripë e piper sipas dëshirës
- pure patatesh e gatshme për 6 veta

Mishi tul i pjesës së brendshme pastrohet nga cipat dhe kalohet dy herë në makinën e mishit. Mishi i grirë vihet në enë porcelani së bashku me tulin e bukës të njomur me qumësht e të shtrydhur pak. I hidhet kripa, piperi i zi, 1 lugë gjalpë i freskët dhe punohet mirë që të bëhet një masë e njëllojtë. Pastaj formojmë bifteqet të cilat duhet të jenë në formën e qofteve, por pak më të mëdha dhe me trashësi rreth 1 cm. Vihen në radhë në një tavë të përshtatshme të lyer më parë me pak gjalpë dhe vendosen në furrë mesatare që të piqen 10-15 minuta duke i kthyer nga të dyja anët. Tava është mirë të mbulohet, sepse avulli i krijuar ndihmon në pjekje. Hiqen nga tava dhe vendosen në një vend të ngrohtë. Vendoset pastaj tava në zjarr dhe nga mbeturinat ku u poqën biftekët përgatitet salca e të pjekurave. Bifteqet vendosen në pjatancë me radhë ose në pjatë, anash vihet pureja e patates dhe sipër tyre hidhet salca.

16
Biftek në skarë

Për 6 *persona*:

- mish tul 600 g
- gjalpë ose vaj 2 lugë gjelle
- patate 1.800 kg.
- kripë e piper
- limon 1 kokërr ose limontoz të shkrirë në ujë
- yndyrë për skuqjen e patateve

Mishi i pjesës së sipërme ose të brendshme, pasi pastrohet nga dhjami, cipat dhe mishrat e tepërta, pritet në copa, rrihet pak që të rrafshohet, lyhet me gjalpë ose vaj nga të dyja anët. I hidhet kripa e piperi dhe skuqen në skarë nga të dyja anët 4-5 minuta. Pasi piqen spërkaten me lëng limoni ose limontoz dhe shoqërohen me patate të skuqura.

Shënim: **Sipër biftekëve të pjekur mund të vihen copa gjalpi të freskët të përpunuar më parë me lëng limoni dhe me majdanoz të grirë hollë. Kjo mënyrë u jep biftekëve një shije të veçantë.**

17

Biftek me speca e qepë

Për 6 *persona*:

- mish tul 600 g
- miell 2 ½ lugë gjelle
- spec të kuq e jeshil 1 ¼ kg.
- kripë e piper
- qepë të thata 600 g
- margarinë ose yndyrë për skuqje 1/3 filxhan çaji
- vezë 1 kokërr.

Kalohet mishi tul i pjesës së brendshme në makinën e mishit 2 herë, hidhet kripë, piper, vezë e miell dhe përpunohet mirë që të bëhet një masë. Lihet brumi të pushojë 10 minuta dhe bëhen bifteqet të cilët skuqen nga të dyja anët.

Në yndyrën e mbetur skuqen qepët dhe specat e prera në formë rrethi. Në mes të pjatës vendosen bifteqet dhe anash specat e skuqura bashkë me qepët. Gjella duhet të shërbehet e nxehtë.

18

Pjesa e jashtme ose e anës e zier

Për 6 *persona*:

- mish 750 g
- patate mesatare 3 copë
- kunguj të njomë 3 copë
- karota 2-3 copë
- qepë 2 kokrra
- oriz 2 filxhanë kafeje
- domate të kuqe ½ kg.
- gjethe selino 2 copë
- vezë 2 kokrra
- kripë e piper sipas dëshirës
- limon ose limontoz

Mishi i pjesës së anës ose të jashtme të kofshës pastrohet mirë nga pjesët e tepërta (cipat, dhjamërat, dejet etj.) dhe lahet me ujë të bollshëm. Në një tenxhere hidhet ujë aq sa të mbulohet mishi, kripë dhe të gjitha mbeturinat që u bënë gjatë pastrimit të mishit si dhe ndonjë kockë (po të kemi). Lihet mishi të ziejë rreth gjysmë ore duke patur kujdes që të hiqet shkuma. Pastaj hidhen zarzavatet (patatet, qepët, kungujt, domatet, etj.) të pastruara e të lara (domateve u hiqet cipa). Kur zarzavatet të jenë zier hiqen dhe vendosen në pjatë, ndërsa mishi lihet të ziejë plotësisht pastaj vendoset në pjatancë pa lëng dhe ruhet në vend të nxehtë.

Kullohet lëngu dhe hidhet prapë në enë, shtohen domatet. Ena vihen prapë në zjarr, shtohet ujë nëse ka nevojë dhe sa të marrë valë hidhet orizi ose makaronat e vogla. Provohet për kripë e piper dhe kur të përfundojë zierja hiqet nga zjarri.

Në një enë porcelani thyejmë vezët, rrihen mirë, shtohet lëngu i limonit dhe rrihet me telin e kuzhinës duke hedhur lëng të nxehtë pak e nga pak. Veza hidhet në supë dhe trazohet pa ndërprerje. Gjella shërbehet e nxehtë.

Mishi pritet në feta të holla dhe vendoset në pjatë. Anash vihen zarzavatet. Sipër supës mund të hidhet majdanoz e kopër të grirë hollë.

19
Zemër kau çomlek

Për 4-5 *persona*:

- zemër 1 copë
- qepujka 1 kg.
- domate 4-5 copë ose 1 lugë salcë
- lardo të pashkrirë 75 g
- vaj ½ filxhan çaji
- piper disa kokrra
- uthull 3 lugë gjelle
- dafinë 1 gjethe
- pak kripë
- hudhër 1 kokërr

Pritet zemra në copa të cilat lahen mirë dhe lihen që të kullojnë. Pritet lardoja në kubikë dhe vihet në një enë së bashku me vajin (nëse nuk kemi lardo e zëvendësojmë me vaj). Kur vaji të nxehet mirë, hidhen copat që të skuqen, shtohet kripa dhe pastaj uthulla. Pastrohen qepujkat, lahen, kullohen dhe hidhen në tenxhere duke vazhduar skuqjen. Hidhen hurdhat, dafina, lëngu i domates ose salca, pak ujë dhe lihet që të përfundojë zierja.

Shënim: **Zemra mund të bëhet e skuqur (breze), në skarë, e pjekur në furrë etj.**

20
Mëlçi të furrës

Për 6 *persona*:

- mëlçi 750 g
- mish derri i tymosur 100 g
- kripë, piper
- miell 1 lugë kafeje
- yndyrë 1 gotë uji

Mëlçia e zezë pasi lahet dhe fshihet mirë, vendoset në një tavë të vogël e të thellë. I hidhet ujë i nxehtë sa të mbulohet gjysma e mëlçisë, ndërsa pjesa tjetër mbulohet me mishin e derrit të tymosur ose me yndyrë. Vihet në furrë që të piqet ½ orë – 1 orë afërsisht duke u spërkatur herë pas here me një përzierje: miell, kripë e piper si dhe me lëngun e vet. Kur piqet plotësisht, hiqet nga tava, ndërsa lëngu lihet të ziejë në zjarr të fortë që të trashet salca. Pritet mëlçia në feta, vendoset në pjatë dhe sipër i hidhet salca e përgatitur.

Shënim: **Mëlçia e pjekur mund të shoqërohet me patate të ziera të çastit (sote) me pak gjalpë e me majdanoz të grirë hollë. Mëlçia e kaut mund të bëhet çomlek si zemra, në skarë, etj.**

21

Veshka kau të çastit

Për 6 veta:

- veshka kau 750 g
- margarinë ose gjalpë 4 lugë
- miell 1 ¼ lugë gjelle
- verë e kuqe 1 gotë
- majdanoz 1 tufë
- ujë të nxehtë 4-5 gota
- kripë e piper
- kërpudha ose angjinare 600 g

Hapen veshkat në dy pjesë, u hiqet cipa, dejet dhe dhjami i tepërt. Lahen me ujë të bollshëm që t'u hiqet era karakteristike që kanë dhe përvëlohen në ujë të valuar 5-8 minuta.
Vihet tigani me margarinë ose gjalpë në zjarr dhe skuqen kërpudhat ose angjinaret, të cilat janë pastruar e larë mirë. Pastaj hiqen nga tigani dhe në yndyrën e mbetur skuqen veshkat, por më parë kullohen ato mirë, fshihen me pecetë të pastër dhe priten në formë rrethi. Pastaj i shtohet mielli, trazohen mirë derisa të skuqen, pastaj shuhen me verë. Shtohet kripa e piperi i duhur. Vihen kërpudhat ose argjinaret në tenxhere së bashku me veshkat dhe lihen të ziejnë pak minuta. Gjella shërbehet e nxehtë dhe i hidhet majdanoz i grirë hollë.

Shënim: **Në mungesë të kërpudhave mund të përdoren angjinaret, të cilat më parë pastrohen dhe ziejnë 10 minuta në ujë të valuar me kripë ose mund të përdoren veshkat të shoqëruara me patate të skuqura.**
Veshkat gjithashtu mund të bëhen në skarë, në tigan etj.

22

Shpretkë kau e mbushur

Për 6 veta:

- shpretkë 1 copë
- qepë mesatare 1 ¼ kokërr
- hudhra 6 thelpinj
- pak majdanoz
- salcë domate gjysmë lugë gjelle
- pak djathë, pak rigon
- vaj ½ gotë uji
- kripë e piper
- oriz 1 filxhan kafeje

Lahet shpretka me ujë të bollshëm, kullohet mirë dhe me një thikë të gjatë e të hollë shpohet pak nga ana e ngushtë (jo tej për tej) dhe i futet për së gjati shpretkës duke u munduar që në brendi të saj të bëhet një prerje si në formë xhepi, por e thelluar me qëllim që të futet mbushja. Të kihet kujdes të mos shpohet, sepse gjatë pjekjes del mbushja. Vihet në zjarr një tigan me pak vaj. Kur të jetë nxehur mirë hidhet qepa e grirë hollë dhe skuqet, pastaj hidhen me radhë orizi, hudhra, majdanozi i grirë hollë, salca e shkrirë në ujë të ngrohtë, djathi i thërrmuar, kripa e piperi, pak ujë dhe lihet të ziejë derisa orizi të thithë ujin. Me masën e përgatitur mbushte shpretka. Qepet me pe vendi i hapjes dhe vihet në një tavë të përshtatshme ose në gjyveç prej balte. Hidhet vaji, rigoni dhe futet në furrë që të piqet. Pasi të jetë ftohur

pak pritet në feta dhe sipër u hidhet lëngu i vet. Shpretka mund të shoqërohet edhe me ndonjë sallatë të stinës.

Shënim: **Shpretka mund të piqet në furrë edhe pa u mbushur, në këtë rast i hidhet vaj, uthull, hudhër, rigon, kripë. Gjithashtu mund të bëhet në skarë ose e skuqur në tigan.**

23
Gjuhë kau e zier

Për 6 veta:

- **gjuhë kau 1 copë**
- **qepë mesatare 2 ½ kokrra**
- **karota 3 copë**
- **pak gjethe selino**
- **karafila 2 copë**
- **piper 5 kokrra**
- **salcë domate të përgatitur për 6 veta**
- **kripë sipas dëshirës**

Me çfarëdo mënyre që do të gatuhet gjuha, më parë ajo duhet të pastrohet dhe të ziejë. Zakonisht gjuha del me gjithë gjendrat dhe laringun të cilat priten. Kruhet fort me një thikë (ose furçë), që të pastrohen mirë njollat e zeza që ka zakonisht në pjesën e përparme dhe vihet rreth 1 orë në ujë të ftohtë që të zbutet. Pastaj vendoset në një tenxhere me ujë e kripë. Në qoftë se do të përdoret për gjellë tjetër, atëherë lihet të ziejë në ujë me kripë pa shtuar asgjë tjetër. Por kur do të bëhet e zier, si në rastin tonë dhe do të përdoret lëngu i saj, atëherë kur të marrë valë (sapo të fillojë vala), derdhet uji i parë dhe i hidhet ujë i pastër, por këtë rradhë i ngrohtë. Kur të fillojë të krijojë shkumën i hiqet me kujdes dhe shtohen qepët e pastruara por të paprera (mbi to mund të vihen dy karafila (në qoftë se dëshirohet). Hidhen karotat e selinoja të lidhura tufë, kokrrat e piperit, kripa e duhur dhe mbulohet me kapak që të valojë në zjarr të ngadalshëm 2-3 orë sipas moshës së kafshës. Për të përcaktuar nëse ka zier shpohen me pirun.

Pasi lëngu i gjuhës është më i dobët se ai i mishit ose i kockave mund të pasurohet me 1-2 tableta supë të koncentruara. Kur gjuha zien përfundimisht, hiqet nga tenxherja dhe zhytet në ujë të ftohtë. Lihet të ftohet pak dhe me kujdes me një thikë të hollë i hiqet lëkura e trashë që e mbulon. Kjo hiqet lehtë kur gjuha ka zier mirë. Pastaj pritet në të kundërtën e fijeve në copa dhe sipër i hidhet salca e domateve e përgatitur.

Shënim: **Gjuha mund të shoqërohet me patate të ziera të çastit (sote) si dhe me salca të tjera pikane. Gjuha mund të bëhet e skuqur (breze), e furrës (si biftek i furrës) etj.**

Kapitulli IX

Mishi i viçit

Mishi i viçit ndahet në tri cilësi

Cilësia e parë përfshin: kofshën, filetën, kontrafiletën ose shtyllën e hollë dhe të trashë të kurrizit.

Kofsha gatuhet e pjekur, e skuqur etj.

Shtylla e hollë (fileta, kontrafileta dhe shtylla e trashë vendi i bërxollave) veç përpunimit të mësipërm mund të bëhet në tigan, në çast, ndërsa me gjithë kockën bëhet e pjekur, e skuqur etj.

Cilësia e dytë përfshin: shpatullën dhe gjoksin, të cilat bëhen zakonisht të pjekura e të skuqura.

Cilësia e tretë përfshin: qafën, muskujt, pjesët e barkut dhe mbeturinat e pjesëve të tjera, të cilat zakonisht bëhen të ziera.

Si njihet mishi i viçit

Mishi i viçit i cilësisë së parë duhet të ketë ngjyrën rozë shumë të çelur, të jetë i ngjeshur dhe elastic, të duken mirë vizat e holla të majmërisë në brendinë e indeve, ndërsa dhjami i tij në sipërfaqe duhet të jetë i bardhë dhe i njëtrajtshëm.

Kur ngjyra është e errët me kocka të zverdhura dhe dhjami i verdhë tregojnë se ka kaluar mosha e viçit ose kafsha është ushqyer jo sipas këshillave zooveterinare. Në këtë rast mishi i tij është i fortë dhe nuk ka ato cilësi që kërkohen.

Mënyrat e zierjes, pjekjes, skuqjes etj., të mishit të viçit janë në përgjithësi të përafërta me ato të mishit të kaut, por kanë edhe disa veçori dalluese në përpunimin e nxehtë, në kohën e zierjes në pjekje, në skuqje etj.

Edhe ndarja kulinare e viçit është e përafërt me atë të kaut përveç kofshës që për viçin nën 9 muaj është e cilësisë së parë.

Mishi i viçit

1 Kokë viçi e zier

Për 6 persona:

- kokë e vogël viçi 1 copë
- qepë 1 kokërr e madhe
- rrënjë selino e majdanoz 1 tufë
- kripë e piper sipas dëshirës
- vaj e uthull nga 1 lugë gjelle

Në qoftë se koka është me gjithë tru, këto të fundit hiqen dhe zihen veç (shiko recetën tru të zier), ndërsa koka lihet në ujë të rrjedhshëm për disa minuta. Vihet në zjarr në një tenxhere të thellë me ujë derisa të mbulohet. Kur merr valë i hiqet shkuma dhe shtohen qepë, selino, majdanoz, kripë etj. Lihet të ziejë përfundimisht (koha e zierjes varet nga madhësia e viçit, 1-1 ½ orë afërsisht).

Kur ka zier hiqet nga zjarri, lihet të ftohet pak, pastaj pastrohet nga të gjitha tulet, të cilat priten në feta. Në një pjatë të veçantë vihet salca e përgatitur me vaj e uthull për të shoqëruar gjellën.

Me lëngun ku është zier koka mund të përgatitet një supë me vezë e limon ose supë barishte.

2 Gjuha dhe qafa e viçit

Gjuha e viçit përgatitet si ajo e mishit të kaut (shih recetën përkatëse)

ndryshon vetëm në kohën e zierjes, sepse mishi i viçit zien më shpejt.
Qafa e viçit bëhet zakonisht e zier (mënyrat e zierjes janë të përshkruara në recetat e tjera, prandaj nuk do të jepen).
Qafa gjithashtu mund të bëhet jahni (ragu) me zarzavate të ndryshme (receta të përafërta do të jepen më poshtë). Ajo mund të bëhet e pjekur në furrë etj.

3
Qafë viçi e mbushur role

Për 6 persona:

- mish 1250 kg. me gjithë kockë
- margarinë 3 lugë
- speca të kuq 2 copë
- hudhra 5 thelpinj
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper
- qepë 1 kokërr të madhe
- karota 3 rrënjë

Hiqet kocka nga pjesa e qafës si dhe membranat e dejet. Shtrihet në tavolinë (e larë mirë) në mënyrë që pjesa e brendshme e qafës të mbështetet në tavolinë. Priten pjesët e tepërta që mishi të marrë formën katrore të zgjatur pak, rrihet që të bëhet i njëtrajtshëm. Mbi sipërfaqen e mishit hidhet kripë dhe piper i shtypur trashë, specat e kuq të prera në kubikë, hudhrat e shtypura si dhe majdanoz i grirë hollë. Hidhen në mënyrë të shpërndarë në të gjithë sipërfaqen e mishit.
Mbështillet mishi në formë cilindrike dhe lidhet me spango duke pasur kujdes që të ruhet trashësia uniformë e rolesë. Vendoset në tavë të përshtatshme të lyer me yndyrë, hidhen qepët me karotat pasi janë pastruar, larë e prerë në copa të mëdha. Lyhet mishi përsipër me yndyrë hidhet pak kripë dhe vendoset në furrë që të piqet. Duhet pasur kujdes që gjatë kohës së pjekjes të spërkatet me pak lëng mishi, i cili mund të përfitohet nga kocka e pastruar dhe nga mbeturinat e mishit të pastruar. Kur përfundon pjekja hiqet mishi dhe pasi ftohet pak hiqen spangot, priten në dy copa për racion dhe shërbehen me patate të fërguara ose zarzavate të ndryshme të ziera. Në qoftë se shërbehet e ftohtë shoqërohet me sallatë jeshile në pjatë të veçantë. Sipër mishit hidhet salca.

4
Gjoksi dhe shpatulla

Gjoksi i viçit përdoret për shumë gjellë. Ai bëhet i zier, i pjekur në furrë, i mbushur (pasi hiqen kockat), me salcë të bardhë frikase etj.
Shpatulla e viçit mund të ndahet në dy pjesë: njëra anë është thjesht tul

dhe mund të piqet direkt, ndërsa pjesa tjetër është kockë dhe mund të bëhet jahni (ragu).
Shpatulla pa kockë mund të bëhet e mbushur si roleja etj.

5
Gjoks i pjekur

Për 6 persona:

- mish viçi 600 g
- gjalpë 1 pako
- bizele kokërr 1.200 kg.
- karota 1200 kg.
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper sipas dëshirës

Gjoksi i viçit mund të piqet me gjithë kockë (kur ajo është e njomë) ose mund t'i hiqet ajo. Sidoqoftë në të dy rastet pasi lahet e fshihet mirë bëhet me kripë e piper nga të dyja anët, lyhet tava me pak gjalpë, lyhet dhe mishi dhe vendoset në furrë që të piqet afërsisht 1 orë (koha e pjekjes varet nga madhësia e mishit). Kur përfundon pjekja pritet në feta dhe vendoset në pjatë ose në pjatancë: anash i vihen bizele me karota të çastit (sote). Gjellës sipër i hidhet salca e të pjekurave.

Shënim: Gjatë pjekjes duhet që gjoksi të spërkatet herë pas here me pak ujë dhe kur të piqet tava të ketë pak lëng.

6
Gjoks viçi me salcë të bardhë (*frikase*)

Për 6 persona:

- mish viçi 750 g
- qepë 6 kokrra
- karota 6-7 rrënjë
- miell 3-4 lugë gjelle
- selino 1 rrënjë
- majdanoz 1 tufë
- kopër 1 tufë
- gjalpë 1 pako
- dafinë 1 gjethe
- vezë 3 të verdha
- lëng limoni 1 kokërr ose limontoz

Mishi pasi lahet e pastrohet i hiqen kockat, të cilat mund të përdoren për supë. Pritet tuli në copa sipas racioneve. Vihet në zjarr me gjysmën e sasisë së gjalpit dhe kur ai të ketë shkrirë hidhet mishi bashkë me qepën. Përzihen disa herë me lugë druri dhe pas 5 minutash (pa u skuqur mishi) hidhet ujë i nxehtë rreth 4 filxhanë çaji. Shtohet kripë e piper dhe një tufë e lidhur me spango selino, majdanoz e dafinë që më vonë të hiqet. Vihet tenxherja të ziejë në zjarr të ngadaltë që të përfundojë plotësisht zierja e mishit.
Në një enë tjetër nxehet gjalpi që teproi, skuqet mielli lehtë. Kullohet lëngu i mishit në tenxheren me miell dhe trazohet shpejt që të mos bëhet me kokrra derisa të marrë valë. Hiqet nga zjarri dhe pasi ftohet pak, shtohen

të verdhat e vezëve duke i punuar shpejt me tel, pak lëng limoni ose limontoz (kësaj salce mund t'i shtohet në fillim kur hidhet mielli, pak qumësht pastaj lëngu i vet) dhe hidhet në mish pasi hiqet tufa e lidhur me spango. Vendoset ena përsëri në zjarr të ngadaltë 2-3 minuta dhe kështu gjella është gati për t'u shërbyer. Sipër i hidhet majdanoz e kopër të grira hollë.

Shënim: **Kjo gjellë mund të bëhet edhe me më shumë patate e karota, por në këtë rast do të pakësohet sasia e miellit.**

7
Mish viçi me bizele

Për 6 persona:

- mish viçi 800 g
- bizele kokërr 1200 kg. ose me gjithë lëvozhgë 2 ½ kg.
- margarinë 3 lugë gjelle
- qepë 2 kokrra mesatare
- domate e kuqe 5 kokrra
- majdanoz 1 tufë
- kopër 1 tufë
- kripë e piper

Për këtë gjellë mishi i përshtatshëm është ai i shpatullës. Pasi hiqen kockat, lahet e fshihet, pritet në racione dhe lihet të kullojë. Vihet në zjarr një tenxhere me margarinë. Kur ajo të jetë nxehur hidhet mishi së bashku me qepët të prera në formë kubike të vogla. Trazohet me një lugë druri derisa të skuqet mishi nga të gjitha anët. Shtohen domatet (pasi u është hequr cipa dhe priten në kubikë të vegjël) ose në mungesë salcë domate e shkrirë me pak ujë. Trazohet disa herë me lugë, pastaj shtohet ujë aq sa të mbulohet mishi. Lihet në zjarr që të ziejë.

Ndërkohë pastrohen bizelet nga lëvozhga, lahen mirë dhe përvëlohen me ujë të valuar me pak kripë. Kur bizelet të kenë zier përgjysmë kullohen dhe hidhen në tenxheren ku zien mishi. Shtohet kripa e nevojshme, piperi, kopra e majdanozi i grirë hollë dhe lihet që të përfundojë zierja e mishit së bashku me bizelet.

Shënim: Kjo gjellë mund të bëhet edhe me bizele të njoma (bishtaja). Mënyra e përpunimit është po ajo.

8
Shpatull viçi e pjekur

Për 6 persona:

- mish viçi 850 g
- margarinë 3 lugë gjelle
- qepë 1-2 kokrra
- karota 1-2 kokrra
- patate 600 g
- vaj për skuqjen e patateve
- kripë e piper

Mënyra e pjekjes është e njëjtë si ajo e gjoksit të viçit, por pasi i hiqen kockat ajo mund të bëhet si qafa e viçit, të lidhet me spango e pastaj të

futet në furrë duke e spërkatur herë pas here me lëngun e vet.

Shënim: **Me kockat e hequra nga mishi si dhe me mbeturinat që dalin nga pastrimi i tij si cipat, dhjamërat e tepërta, damarët etj., mund të përgatitet ndonjë lloj supe. E mira është që lëngut të saj t'i shtohen edhe 1-2 tableta lëng i koncentrurar.**

9
Mish viçi me oriz

Për 6 persona:

- mish viçi 600 g
- oriz 2 ½ filxhanë çaji
- domate 4 kokrra
- gjalpë 4 lugë gjelle ose margarinë
- kripë e piper

Nga mishi i gjoksit ose i shpatullës hiqen kockat dhe pritet mishi në copa. Lahet, kullohet mirë dhe vendoset në enë. Shkrihet margarina ose gjalpi dhe i hidhet sipër mishit. U hiqet cipa domateve, priten në copa të holla dhe gjysmat e tyre hidhen mbi mish, ndërsa të tjerat mbahen për t'u përdorur më vonë.
Ena vihet gjysmë ore në furrë dhe trazohet herë pas here sa të skuqet mirë, pastaj i hidhet ujë derisa të mbulohet mishi përgjysmë. Lihet në furrë të vazhdojë pjekja e mishit.
Ndërkohë pastrohet orizi, lahet dhe kullohet.
Kur të përfundojë pjekja e mishit, lëngu kullohet, matet që të jetë në raport 2 lëng 1 oriz (në mungesë të lëngut shtohet ujë). Hidhet prapë në tenxhere, shtohen domatet, shijohet për kripë e piper dhe futet në furrë që të marrë përsëri valë. Atëherë hidhet orizi, trazohet që të mos qëndrojë në fund e të bëhet masë e ngjitur dhe lihet të përfundojë zierja derisa orizi të thithë gjithë lëngun e të formohen vrima. Atëherë hiqet nga furra, lihet 5-10 minuta mënjanë e pa e hapur. Pastaj trazohet lehtë me lugën lopatë dhe është gati për t'u shërbyer.

10
Shpatull viçi me zarzavate

Për 6 persona:

- mish viçi 600 g
- patate 6 kokrra
- karota 6 rrënjë të mëdha
- qepujka 10-15 copë
- domate 6 kokrra mesatare
- margarinë 1 pako
- majdanoz e kopër nga një tufë
- kripë e piper

Mishi tul pritet në madhësinë e një veze, lahet e kullohet mirë. Merren zarzavatet, të cilat pastrohen, lahen dhe priten në mënyrë të njëtrajtshme. Qepujkave nuk duhet t'u pritet thellë rrënja, pasi gjatë zierjes ato mund të hapen. Në një tenxhere hidhet

yndyra, vihet në zjarr dhe kur të jetë nxehur mirë hidhen brenda mishi i viçit, qepujkat dhe karotat, sepse edhe kohën e zierjes e kanë të njëjtë. Trazohen derisa të skuqen mirë duke hedhur herë pas here pak lëng mishi ose ujë, pastaj shtohet domatja e freskët. Në vazhdim hidhet ujë i nxehtë aq sa të mbulohet gjella, kripë dhe mbyllet kapaku. Kur të piqet mishi përgjysmë, hidhen patatet, shtohet majdanoz e kopër e grirë hollë dhe lihet në zjarr që të përfundojë zierja e të lidhet salca. Gjella shërbehet e nxehtë.

11
Bërxolla viçi

Ndahen në dy kategori: në të parat hyjnë bërxollat që gjenden në vazhdim të shtyllës së hollë kurrizore, domethënë 7 brinjët, ndërsa në të dytën bërxollat që vazhdojnë nga brinja e tetë deri te zverku (nën shpatull). Bërxollat e kategorisë së parë të gjitha së bashku e të paprera mund të piqen në furrë, ose mbasi të hiqet mishi nga kocka (bëhet role dhe përgatitet e pjekur ose e skuqur breze). Këto mund të bëhen edhe kotoleta të cilat zakonisht piqen në skarë ose në tigan.

Shënim: **këto që u thanë për bërxollat e viçit (për anën e trashë të shtyllës kurrizore), vlejnë edhe për mishin e kaut, prandaj meqenëse janë përshkruar, nuk do të jepen sërish, sepse ndryshimi është vetëm në kohën e pjekjes.**

12
Bërxolla viçi të çastit (*sote*) me garniturë

Për 6 persona:

- **bërxolla viçi 6 copë**
- **margarinë 3 lugë gjelle**
- **miell 1 filxhan kafeje**
- **½ gotë verë**
- **kripë e piper**
- **pure patatesh ose spinaq për 6 veta**

Përgatiten bërxollat si më sipër, hidhet kripë e piper nga të dyja anët dhe lihen 5 minuta. Vendoset tigani në zjarr me yndyrën e duhur. Kalohen bërxollat në pak miell dhe skuqen nga të dyja anët. Kullohen mirë nga yndyra dhe vihen në pjatancë. Në yndyrën që janë skuqur bërxollat, shtohet një lugë gjelle miell që pasi skuqet pak shuhet me verë. Lihet të marrë një valë dhe lëngun e përfituar e hedhim mbi bërxolla, të cilat shoqërohen me pure.

Shënim: **në salcën e mësipërme mund të hidhet pas verës edhe lëng domate nëse dëshirohet. Veç garniturave të mësipërme mund të bëhen: patëllxhane ose kunguj të fërguar në vaj, lakër e bardhë ose lulelakër e çastit (sote), pilaf etj.**

13

Mish i rrahur i çastit (*eskallop*) me kunguj ose patëllxhane

Për 6 persona:

- mish viçi 500 g
- margarinë ose gjalpë 4 lugë gjelle
- miell 1 filxhan kafeje
- verë ½ gotë
- hudhra 5 thelpinj
- pak majdanoz
- kripë e piper
- kunguj ose patëllxhane 1800 kg.
- vaj për skuqjen e tyre

Mishi i rrahur i çastit që në gjuhën e kuzhinës quhet eskallop, është fetë shumë e hollë që merret nga shtylla kurrizore (kontrafileta), pjesa e brendshme ose e sipërme e viçit si dhe nga pjesët e tjera të kofshës. Fetat e mishit duhet të priten në drejtim të kundërt të fijeve.

Pasi pastrohet nga fijet e dejet e tepërta, mishi pritet në dy copa për racion dhe rrihet që të hollohet pak (trashësi ½ cm). Kthehen anët me thikë dhe i jepet mishit një formë e rregullt rrethi, hidhet kripë e piper nga të dyja anët, vihet në tigan ku është hedhur yndyra dhe skuqet (pasi kalohet më parë në pak miell). Kullohen mirë nga yndyra, vihen në pjatë dhe ruhen në vend të nxehtë.

Lahen mirë kungujt, priten në formë rrethi, u hidhet kripë, kalohen në miell dhe skuqen në tigan. Po kështu veprohet edhe me patëllxhanet. Në yndyrën ku u skuqën eskallopët hidhen hudhrat e prera hollë dhe kur këto të vyshken hidhet vera dhe lihen që të marrin valë. Në fund shtohet majdanozi i grirë hollë. Vihen copat e mishit në pjatë, në të dyja anët kungujt ose patëllxhane të fërguara dhe sipër mishit hidhet salca e përgatitur.

Shënim: **Mishi i rrahur i çastit (eskallopët) mund të vihet për 5-10 minuta në furrë, pasi shtrohet në tavë dhe hidhet përsipër salca. Në këtë mënyrë veprohet kur mishi është pak i fortë.**

14

Eskallop i furrës

Për 6 persona:

- mish tul 10 thela të vogla
- vaj 2 filxhanë kafeje
- qepë 2 ½ kokrra mesatare
- miell 3 lugë gjelle
- salcë 1 lugë gjelle
- verë 2 filxhanë kafeje
- kripë e piper
- 1 gjethe dafine
- domate 4 kokrra
- majdanoz 1 tufë

Kjo mënyrë gatimi përdoret kur mishi është pak i madh. Priten dy copa për racion (nga pjesa e hollë e shtyllës kurrizore, pjesa e sipërme ose e brendshme), rrihen me rrahësen, u jepet forma e rrumbullakët dhe u

hidhet kripë e piper. Lyhen me miell, skuqet lehtë, rreshtohen në tavë dhe përgatitet salca. Në yndyrën e mbetur skuqet qepa dhe domatet e grira hollë, shtohen hudhra, fare pak miell, verë, ujë dhe vihet në tavë. Sipër vihen feta domate dhe majdanoz i prerë hollë. Piqet në furrë mesatare 15-20 minuta. Shërbehet me pure patate etj.

15

Mish viçi jahni me patëllxhane

Për 6 persona:

- mish viçi 600 g
- patëllxhane 1800 kg.
- qepë të mëdha 2 kokrra
- domate të freskëta 4 kokrra
- yndyrë 2 filxhanë kafeje
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper

Merret mishi nga kofsha (pjesa e anës, e jashtme ose edhe shpatulla), i hiqet kocka dhe pritet në madhësinë e vezës. Skuqet lehtë qepa, shtohet mishi e trazohet me lugë druri derisa të marrë ngjyrë të kuqërremtë. U hiqet cipa domateve, gjysmat e tyre priten në kubikë të vegjël dhe hidhen në mish. Trazohen pak, hidhet ujë i nxehtë aq sa të mbulohet mishi.
Ndërkohë pastrohen patëllxhanet, priten në feta katrore dhe vihen në ujë me kripë që t'u dalë hidhërimi. Lihen kështu 1 orë pastaj kullohen, skuqen në tigan me yndyrë (sa të zbuten) dhe bashkohen me mishin i cili duhet të ketë zier përgjysmë.
Priten domatet e tjera në feta dhe vendosen sipër patëllxhaneve, po kështu dhe majdanozi i grirë hollë. Shtohet kripa e piperi i duhur, pak ujë (nëse ka nevojë), mbulohet ena me kapak dhe lihet të përfundojë pjekja në zjarr të ngadaltë. Gjella duhet të jetë me shumë pak lëng.

16

Mish viçi me spinaq

Për 6 persona:

- mish viçi 600 g
- spinaq 1800 kg.
- vaj 1 ¾ filxhan çaji
- qepë 2 kokrra të mëdha
- domate të freskëta ½ kg. ose salcë domate 1 lugë gjelle
- kripë e piper

Pritet mishi, lahet e kullohet mirë dhe vihet në një tenxhere me vaj të nxehur, hidhet qepa e grirë në kubikë të vegjël. Trazohet me lugë druri derisa të marrin ngjyrë të kuqërremtë nga të gjitha anët. Shtohen domatet pasi u hiqet cipa dhe priten në kubikë të vegjël, hidhet ujë aq sa të mbulohet mishi dhe lihet të ziejë ngadalë, pothuaj plotësisht derisa të mbetet pak lëng.

Ndërkohë pastrohet spinaqi, lahet mirë dhe pritet në copa të mëdha. Kur mishi të jetë gjysmë i zier hiqet, përkohësisht vihet në një pjatë dhe në tenxhere hidhet spinaqi i kulluar dhe i shtrydhur lehtë. Përzihet disa herë, mbulohet tenxherja me kapak dhe lihet derisa të vyshket. Spinaqi largohet në anë të enës dhe i bëhet vend mishit, i cili lihet të ziejë 10 minuta së bashku me spinaqin. Sipër i hidhet kripë e piper.

Shënim: **Spinaqi mund të përvëlohet më parë me ujë të valuar me kripë për 2-3 minuta pastaj të hidhet në mish e të përfundojë zierja plotësisht.**

17

Mish viçi me bamje

Për 6 persona:

- mish viçi 600 g
- bamje 1200 kg.
- qepë 2 ½ kokrra
- domate 4 copë
- vaj ¾ filxhan çaji
- uthull ½ filxhan çaji
- majdanoz, kripë e piper

Pastrohen bamjet, lahen dhe vihen në një tavë, spërkaten me uthull e pak kripë dhe lihen afërsisht 1 orë.
Pritet mishi në copa dhe i hidhet pak kripë. Skuqet qepa me yndyrë dhe hidhet mishi. Shtohet domatja ose salca, pak ujë sa të mbulohet mishi dhe lihet që të ziejë në zjarr të ngadaltë, por jo plotësisht.
Në një tigan hidhet pak yndyrë dhe skuqen lehtë bamjet pjesë-pjesë derisa të vyshken e të marrin një ngjyrë të kuqërremtë. Në tenxhere shtrohet një radhë me domate të prera hollë mbi to bamjet e skuqura dhe sipër tyre përsëri domate.
Në qendër vihet mishi, hidhet sipër kripë e piper, majdanaz i grirë hollë, lëng kockash ½ filxhan çaji ose ujë i nxehtë në qoftë se ka nevojë dhe lihet që të përfundojë plotësisht zierja duke mbuluar bamjet me një pjatë, kurse tenxheren me kapak. Vihet në zjarr të ngadaltë që të ziejnë plotësisht. Herë pas here tundet tenxherja që të shihet në se ka lëng apo jo.

Shënim: **Bamjet mund të mos skuqen por të vendosen direkt në tenxhere me mishin e përgatitur dhe pastaj veprohet siç përshkruhet më lart.**

18

Rosto viçi me pure patate

Për 6 persona:

- mish tul 600 g
- yndyrë 5 lugë gjelle
- hudhra 6 thelpinj
- qepë 2 kokrra
- karota 2 copë

- piper disa kokrra
- miell 1 lugë gjelle
- kripë
- pure patate për 6 persona
- verë ½ gotë uji

Për rosto viçi merret pjesa e anës ose e jashtme e kofshës, pastrohet nga cipat, damarët etj. Shpohet me thikë të hollë me majë aty-këtu dhe mbushet çdo vrimë me një thelb hudhër, pak piper kokërr dhe kripë. Vihen në tavë, hidhen mbi të qepët e karotat e prera, piperi dhe yndyra. Futen në furrë të piqen 1 ½ orë afërsisht duke i spërkatur herë pas here me lëngun e vet. Kur të piqet kullohet nga lëngu, pritet në të kundërtën e fijeve 2-3 copa për racion dhe vihet në pjatë me garniturë pure patate ose patate të fërguara. Me lëngun që ka tava përgatitet salca e të pjekurave e cila hidhet sipër mishit.
Shënim: gjatë pjekjes së rostos kur shteron lëngu (avullohet) duke shuar me verë dhe më vonë shtohte pak ujë i nxehtë, me qëllim që mishi të ketë vazhdimisht pak lëng.

19
Gulash viçi

Për 6 persona:

- mish viçi tul 600 g
- vaj ¾ filxhan çaji
- qepë 1 kokërr
- salcë ½ lugë kafeje
- verë ½ gotë
- patate 5 copë
- bizele kokërr 2 ¼ gota uji
- karota 3-4 copë
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper

Pritet tuli i mishit në copa dhe skuqet. Shtohet qepa e grirë në kubikë të vegjël dhe vazhdon skuqja. Shuhet me verë të kuqe, më vonë hidhet salca e domates, speci i kuq, 1 gjethe dafine dhe ujë aq sa të mbulohet mishi. Lihet në zjarr që të ziejë përgjysmë. Ndërkohë përgatiten patatet, karotat, bizelet kokrra pasi pastrohen e lahen, priten në madhësinë e gështenjës (patatet e karotat). Në fillim hidhen në mish karotat, më vonë bizelet kokrra, të cilat mund të përvëlohen më parë në ujë të ngrohtë dhe në fund patatet, duke respektuar kështu kohën e zierjes së tyre. Lihet gjella në zjarr të ngadaltë që të përfundojë zierja, pastaj hidhet majdanozi i grirë hollë, piperi i zi e kripa.

Shënim: **karotat e patatet para se të hidhen në mish mund të skuqen në tigan (sote) pastaj bashkohen me mishin.**

20
Mëlçi viçi të fërguara

Për 6 persona:

- mëlçi 600 g
- miell 1 filxhan kafeje
- vaj ¾ filxhan çaji

- lëng limoni 2 lugë gjelle
- kripë e piper

Pritet mëlçia në feta 1 ½ cm trashësi. Hidhet kripë e piper, kalohet pak në miell dhe skuqet në yndyrë të nxehtë (në tigan) nga të dyja anët (yndyra ku do të skuqen mëlçitë mund të jetë e përzier me pak gjalpë). Shërbehet me pure patate ose patate të çastit (sote). Në tiganin ku u skuqën mëlçitë shtrydhet lëngu i limonit, trazohet mirë dhe kjo salcë u hidhet sipër mëlçive.

21 Mëlçi viçi të skarës

Për 6 persona:

- mëlçi viçi 600 g
- vaj 2 lugë gjelle
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper

Priten mëlçitë në feta 1 ½ cm trashësi. Lahen dhe thahen mirë. Lyhet çdo copë nga të dyja anët me pak vaj (ose gjalpë) dhe spërkaten me kripë e piper. Vendosen në skarë dhe piqen derisa të ndryshojë mëlçia ngjyrën. Vihen në pjatë dhe spërkaten me majdanoz të grirë hollë. Mëlçitë e viçit mund të bëhen edhe në furrë (*shiko mëçli kau të furrës*).

22 Mëlçi e veshka të çastit

Për 6 persona:

- mëlçi e veshka 600 g
- gjalpë 4 lugë gjelle
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper

Veshkat lahen mirë, u hiqet membrana dhe dhjami i tepërt e priten në feta si mëlçitë. Pastaj vihen në ujë të kripur 10-15 minuta që t'u dalë era karakteristike. Hiqen nga uji, kullohen, fshihen dhe së bashku me mëlçitë kalohen në pak gjalpë dhe skuqen në tigan nga të gjitha anët. Në fund hidhet kripë, piper e majdanoz i grirë hollë.

23 Tru të fërguara me vezë

Për 6 persona:

- tru 1 copë
- vezë 2 ½ kokrra
- kripë e piper
- gjalpë ose margarinë 3 lugë gjelle
- miell për skuqje 2 ¼ lugë gjelle

Përgatiten trutë e ziera. Priten në feta të trasha, i hidhet kripa e piperi. Vihet

tigani në zjarr me gjalpë ose margarinë. Kalohen fetat në miell, pastaj në vezë të rrahur (vezët rrihen më parë me pak ujë) dhe skuqen kur yndyra të nxehet mirë duke i kthyer nga të dyja anët. Kullohen mirë nga yndyra. Vihen në pjatë dhe shoqërohen me spinaq pure.

Shënim: **Vezëve mund t'u hidhet 1 filxhan kafeje miell, kripë, pak sodë buke, 2 filxhanë kafeje ujë. Punohet mirë kjo masë që quhet brumë për skuqje. Në qoftë se dëshirohet truve mund t'u hidhet limon ose limontoz përsipër para ose pas skuqjes. Gjithashtu trutë për t'u skuqur mund të kalohen më parë në miell, vezë, bukë të bluar dhe pastaj të skuqen.**

24

Tru të fërguara me pilaf

Për 6 persona:

- **tru viçi 2-3 copë**
- **miell 1 filxhan kafeje**
- **vezë 2 kokrra**
- **margarinë ose gjalpë 3 lugë gjelle**
- **kripë e piper**
- **pilaf për 6 veta**

Parapërgatiten trutë e viçit njëlloj si ato të kaut, pastaj priten në feta me trashësi 1 cm. Kalohen pak në miell, në vezën e rrahur që më parë dhe skuqen me margarinë ose gjalpë në zjarr mesatar, sa të marrin ngjyrën e kuqërremtë nga të dyja anët. Ndërkohë përgatitet pilafi (shih brumërat), i cili vihet në mes të pjatës, ndërsa trutë anash.

Shënim: **Trutë mund të shoqërohen edhe me sallata të ndryshme të stinës.**

Kapitulli X

Mishi i berrit

Mishi i berrit

Në bazë të karakteristikave berrat ndahen: *qengj qumështi, qengj i vogël milor, dash ose dele, kec qumështi, kec i rritur etj*.

Nga kategoritë dhe ndarjet e mësipërme të mishrave ai që preferohet më shumë është mishi i qengjit dhe i kecit të njomë si dhe i qengjit të vogël e kecit të rritur. Por edhe mishrat e tjera si ai i deles, i dashit janë mjaft të ushqyeshëm.

Ndarja anatomike e berrit

Mishi i berrit ndahet në tri cilësi:

Cilësia e parë: përfshin kofshët, shtyllën e hollë e të trashë kurrizore, filetat me gjithë veshkat e dhjamin dhe bërxollat e poshtme. Kofshët në përgjithësi bëhen të pjekura ose të çastit dhe shoqërohen me zarzavate të ndryshme. Bërxollat bëhen: të pjekura në skarë ose të çastit.

Cilësia e dytë: përfshin shpatullën, pjesën e gjoksit (atje ku është lidhja kërcore dhe brinjët) dhe bërxollat afër qafës (3-4). Nga këto, shpatulla mund të bëhet e pjekur, e skuqur etj., ndërsa gjoksi, veç këtyre mund të bëhet edhe i zier.

Cilësia e tretë: përfshin barkun, qafën, pjesën ndërmjet gjoksit e shtyllës kurrizore. Këto pjesë përdoren zakonisht për zierje, skuqje, jahni të ndryshme, frikase etj.

Mishi i berrit

1 Qengj në hell

Pjekjen e qengjit në hell do ta trajtojmë në mënyrë të përgjithshme meqenëse është një traditë shumë e vjetër e shqiptarit, madje mund të themi se të parët tanë kanë qenë mjeshtra në përgatitjen e mishit në hell.

Në qoftë se mishi do të piqet në natyrë duhet të zgjidhet një vend që të mos rrihet nga era. Hapet një gropë 10-15 cm thellësi dhe 1 m gjatësi.

Zjarri më i mirë që mund të përgatitet për pjekjen e qengjit është ai me shufra të thata të vreshtave (tradita e çobanëve tanë) dhe në mungesë të tyre qymyri i drurit.

Qengjit i hiqen të gjitha të brendshmet përveç veshkave (të brendshmet bëhen kukurec dhe vihen në shufra të holla që të piqen së bashku me qengjin). Hiqet zorra e trashë dhe laringu me qëllim që të hapet vendi për të kaluar helli. Vendi ku janë veshkat shpohet dhe nxirren ato nga jashtë, me qëllim që të kullohen duke pasur kujdes të mos shkëputen.

Kalohet helli nga zorra e trashë, nga gryka dhe pastaj në qendër të kokës. Qepet me spango të fortë në mes të shtyllës së hollë kurrizore dhe hellit që të mos lëvizë, gjithashtu edhe në qafë. Kripet mirë dhe hidhet piper nga brenda, pastaj dhe në pjesën e barkut. Kërcet e këmbëve të pasme kalohen në hell në mënyrë të kryqëzuar dhe lidhen fort me spango.

Lyhet mirë pjesa e jashtme me limon (fërkohet), hidhet kripë e piper në sipërfaqe dhe vendoset në zjarr që të piqet i mbështetur mbi dy kërraba të forta të vendosura në ekstremet e gropës sipas madhësisë së hellit. Në fillim të pjekjes helli rrotullohet ngadalë-ngadalë pastaj më shpejt. Duhet pasur parasysh që sa më shumë i afrohet pjekjes aq më pak prush duhet të ketë. Mishi është pjekur plotësisht kur tulet në kofshë ose në shpatull fillojnë të çahen, ose kur shpohen lehtë me pirun. Gjatë kohës së pjekjes mishi lyhet herë pas here me yndyrë të përzier me lëng limoni. Në fund ndahet mishi sipas racioneve dhe shoqërohet me qepë e hudhra të njoma, me sallatë jeshile etj.

2
Qengj qumështi i mbushur

Për 6 persona:

- 1 qengj i vogël
- oriz 3 ½ filxhanë çaji
- qepë të madhe 1 ½ kokërr
- gjalpë 6 lugë gjelle
- qepë të njoma 1 tufë
- kripë e piper
- kopër e majdanoz nga dy tufa

Hiqen të brendshmet e qengjit dhe pasi lahen mirë përvëlohen me ujë të valuar e kripë 5-10 minuta dhe pastaj priten në formë kubike.
Vendoset në zjarr një enë me pak gjalpë dhe kur të nxehet hidhen qepët e grira hollë, kopër e majdanoz, pastaj hidhen të brendshmet e qengjit dhe pasi skuqen pak shtohet lëngu i të brendshmeve në raport 1 ½ të filxhanit me lëng dhe 1 filxhan oriz, domethënë për të tre filxhanët me oriz duhet 4-5 filxhanë me lëng. Në qoftë se lëngu nuk del, shtohet pak ujë dhe kur të marrë valë hidhet brenda në oriz, i cili më parë skuqet në një enë të veçantë me pak gjalpë. Hidhet kripë e piper dhe mbushet qengji me masën e mësipërme dhe me mëlçi. Qepet barku me spango, lyhet sipërfaqja e jashtme e qengjit me lëkurë limoni (fërkohet), vendoset në tavë, hidhet sipër yndyra dhe piqet në furrë. Kur piqet plotësisht, hapet barku, zbrazet mbushja, pritet mishi në racione dhe shoqërohet me pilaf dhe sallata të ndryshme.

3
Kokë qengji në furrë

Për 6 persona:

- koka qengji 3 copë
- yndyrë 5 lugë gjelle
- kripë e piper

Pastrohen kokët si zakonisht, lahen, kullohen mirë dhe u bëhet një prerje

në mes pa e hapur plotësisht. Fërkohen me lëkurë limoni nga të gjitha anët, u hidhet kripë e piper dhe vihen në tavë në mënyrë të tillë, që trutë të jenë sipër dhe faqet poshtë. Shkrihet margarina (ose vaji), hidhet sipër dhe futet në furrë me nxehtësi mesatare. Herë pas here spërkaten me lëngun e vet. Kur piqen, vihen në pjata dhe shoqërohen me garniturë patate ose zarzavate të ndryshme. Me lëngun e mbetur në tavë përgatitet salca e të pjekurave.

4
Gjoks qengji i pjekur

Për 6 persona:

- mish qengji 1200 g
- margarinë ose gjalpë 100 g
- kripë e piper

Gjoksi i qengjit zbutet në ujë rreth 1 orë dhe pastaj fshihet mirë, fërkohet me lëkurë limoni dhe i hidhet kripë e piper. Gjatë kohës së pjekjes duhet të kthehet edhe nga ana tjetër e të spërkatet herë pas here me lëngun e vet.

Kur të piqet, hiqet nga furra dhe pasi të ftohet i hiqen kockat e brinjës. Pritet tuli në copa sipas racioneve dhe shoqërohen me çfarëdo lloj zarzavatesh të stinës si: patate, lulelakër, spinaq, bizele të çastit (sote). Sipër i hidhet salca e të pjekurave e përgatitur me lëngun e vet.

5
Gjoks dashi i stufuar

Për 6 persona:

- mish 900 g
- karota 2 copë
- selino 2 rrënjë
- qepë 2 kokrra
- dafinë 1 gjethe
- margarinë 4 lugë
- verë 1 ½ gotë
- domate 4 kokrra ose salcë
- kripë e piper
- patate 1.5 kg.
- yndyrë për skuqjen e patateve

Futet gjoksi i dashit në ujë të ftohtë të zbutet rreth 1-2 orë. Fshihet mirë me një pecetë të pastër, fërkohet me lëkurë limoni dhe i hidhet kripë e piper. Vihet në zjarr tenxherja me yndyrë dhe kur ajo të jetë nxehur mirë hidhet mishi dhe zarzavatet e lara e të prera në formë rrethi. Trazohen të gjitha së bashku derisa të skuqen mirë (sidomos mishi) dhe shuhen me verë. Shtohet domatja e prerë dhe pak ujë (sasia e ujit varet nga koha e zierjes së mishit). Lihet në zjarr të ngadaltë që të përfundojë zierja plotësisht. Herë pas here mishi kthehet nga ana tjetër dhe kontrollohet

që të ketë lëng. Kur të ziejë hiqet nga zjarri dhe pasi ftohet, hiqen me dorë brinjët nga gjoksi duke i përdredhur e tërhequr jashtë. Pritet tuli në feta dhe vihet në pjata sipas racioneve, duke e shoqëruar me patate të fërguara. Sipër mishit hidhet salca e tij, e cila më parë kullohet duke e kaluar në sitë.

6

Mish keci ose qengji tavë Elbasani

Për 6 persona:

- mish 700 g
- kos 1 ¼ kg.
- oriz ¾ filxhan kafeje
- vezë 3-4 kokrra
- gjalpë 100 g
- miell 2 ¼ lugë gjelle
- kripë, piper

Mishi pasi lahet e fshihet pritet në racione, vihet në tavë dhe i hidhet gjysma e sasisë së gjalpit, kripa e piperi. Piqet në furrë mesatare duke i spërkatur pjesët e mishit herë pas here me lëngun e vet. Para se të përfundojë pjekja (10-15 min) hidhet mbi tavë orizi dhe pak lëng mishi ose ½ gotë ujë i valuar. Hiqet nga furra dhe lihet që të ftohet pak. Ndërkohë në një tas porcelani hidhet kosi dhe kripa, punohen mirë, shtohen vezë një nga një si dhe miell pa e ndalur përzierjen. Në fund hidhet pjesa tjetër e gjalpit. Kjo masë vihet në tavë, përzihet mirë që të trazohet së bashku me copat e mishit e orizin dhe futet përsëri në furrë për rreth 15 minuta.

Shënim: **Në mungesë të mishit të kecit ose të qengjit, tava mund të bëhet edhe me mish dashi, deleje etj., por në këtë rast mishi do të ziejë më parë në tenxhere me pak ujë dhe pastaj do të veprohet sipas udhëzimeve. Në të dy rastet kosi duhet të jetë zënë mirë dhe i ëmbël.**

7

Mish qengji frikase me perime të ndryshme

Për 6 persona:

- mish 6 thela
- patate 4 copë
- qepujka 5 kokrra
- bizele kokërr 1 gotë uji
- qepë mesatare 1 kokërr
- kopër 1 tufë
- gjalpë 5 lugë
- vezë 3 kokrra,
- limon 2 kokrra ose pak limontoz
- miell 1 lugë gjelle
- kripë e piper
- qumësht ¾ filxhan çaji

Mishi i shpatullës ose i gjoksit lahet, pritet dhe kripet. Skuqet me gjalpë qepa e grirë hollë dhe mishi. Shtohet ujë, aq sa të mbulohet mishi dhe lihet të ziejë në zjarr të ngadaltë.

Shtohen zarzavatet sipas kohës së zierjes: në fillim karotat, qepujkat, bizelet, patatet dhe në fund kopra e grirë hollë, kripa e piperi dhe lihet gjella të përfundojë zierjen. Kullohen nga lëngu dhe mbahen veç. Në një enë tjetër, me sasinë e gjalpit të mbetur skuqet mielli, pastaj hidhet pak e nga pak lëng duke e trazuar vazhdimisht dhe më në fund qumështi. Hiqet nga zjarri dhe pasi ftohet pak i hidhet lëngu i limonit ose limontozi si dhe të verdhat e vezëve pa e ndaluar përzierjen. Salca e përgatitur i hidhet sipër gjellës, tundet pak tenxherja që të përzihen mirë zarzavatet me salcën dhe mishin, vihet pak në zjarr të dobët sa të shpërthejë vala e parë dhe gjella është gati. Sipër i hidhet kopër e majdanoz.

Shënim: **Mënyrat e gjellëve me salcë të bardhë (frikase) janë të shumta. Po përmendim disa: frikase me spinaq, me sallatë marule, me angjinare e bathë etj.**

8
Mish qengji gjyveç me patate

Për 6 persona:

- mish 700 g
- patate 1.5 kg.
- yndyra ¾ filxhan çaji
- domate 5 kokrra
- qepë 1 ½ kokërr
- kripë e piper

Gjoksi i qengjit ose shpatulla lahet mirë dhe ndahet sipas racioneve. Në një tenxhere skuqet mishi me gjysmën e sasisë së yndyrës së bashku me qepën. Pastaj hidhen domatet, uji i nxehtë sa të mbulohet mishi, kripa e piperi dhe lihet të ziejë përgjysmë në zjarr të ngadaltë.

Ndërkohë pastrohen patatet dhe skuqen jo plotësisht me sasinë e yndyrës që ka mbetur. Mishi i zier vihet në gjyveç ose në tavë të zakonshme, mbi të hidhen patatet dhe lëngu i mbetur i cili më parë kullohet. Shtohet kripë e piper në qoftë se ka nevojë dhe vihet gjella në furrë të piqet plotësisht 20-25 minuta sa të marrë ngjyrën e pjekjes në sipërfaqe.

9
Qengji shqeto

Për 6 persona:

- mish qengji 600 g
- gjalpë 4 lugë
- qepë 2 kokrra
- miell 1 ½ lugë gjelle
- qumësht 1 filxhan çaji
- majdanoz i grirë hollë 1 tufë
- vezë 2 kokrra
- gjalpë 2 lugë
- lëng limoni 1 kokërr
- kripë e piper

Skuqet pak mishi i qengjit me gjalpë e qepë bashkë. Hidhet mielli, trazohet disa herë, shtohet qumështi, pak ujë dhe lihet në zjarr të ngadaltë që të ziejë. Lihet të ftohet pak dhe pritet me vezë e limon.
Në një enë porcelani rrihen vezët, lëngu i limonit, pak ujë i ftohtë dhe i përziejmë duke hedhur lëngun e mishit. E bashkojmë këtë masë me mishin dhe hedhim gjalpë e majdanoz të grirë hollë, në fund piper të bluar. Shërbehet me salcën e vet.

10
Mish qengji me speca

Për 6 persona:

- mish 700 g
- speca 1 ¼ kg.
- vaj 1 ½ filxhan kafeje
- kopër të grirë hollë 1 tufë
- hudhra 10 thelpinj
- domate 3 kokrra
- uthull 2 lugë gjelle
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper

Skuqet mishi qengjit së bashku me qepën me gjysmën e sasisë së vajit, shtohet domatja e prerë hollë, 1 filxhan çaji me ujë të nxehtë dhe lihet në zjarr që të ziejë mishi 10 minuta. Specat lahen e pastrohen nga farat, skuqen lehtë me vajin e mbetur dhe hidhen në mish së bashku me hudhrat e pastruara e të prera më dysh. Shtohen uthulla, majdanozi i grirë hollë, kopra, kripa e piperi i duhur dhe lihen të ziejnë derisa të përfundojë zierja e plotë e të mbetet me lëngun e vet. Shërbehet e ngrohtë sipas racioneve.

Shënim: **Kjo gjellë mund të bëhet me mishra të tjera si me mish viçi, mish derri, etj.**

11
Mish qengji me patate jahni

Për 6 persona:

- mish 700 g
- patate 1.700 kg.
- qepë 1 ½ kokërr mesatare
- salcë domate 1 lugë gjelle jo të plotë ose 3 kokrra domate të pjekura pa cipë
- 4 thelpinj hudhra
- vaj 1 ½ filxhan kafeje
- verë të kuqe ½ gotë
- 3 gjethe selino të grirë hollë
- pak majdanoz
- kripë e piper

Pritet mishi në racione, lahet dhe lihet të kullojë. Ndërkohë skuqim qepët dhe hudhrat 5 minuta në vaj, pastaj shtohet mishi që të vazhdojë skuqja së bashku me qepën. Pas 10 minutash shtohet vera, më vonë domatet e prera hollë, selino e majdanoz dhe 2 copë karafila në qoftë se dëshirohet. Mbulohet ena dhe lihet të ziejë mishi 30 minuta në zjarr

të ngadaltë. Hidhen patate të prera në formë thele portokalli, ½ filxhan çaji ujë të nxehtë, kripa e piperi i duhur dhe lihet gjella në zjarr që të përfundojë zierja. Shërbehet e nxehtë në pjata sipas racioneve.

Shënim: **Edhe kjo gjellë mund të bëhet me mish viçi e me mish derri. Sasia e ujit mund të shtohet pak kur mishi është i madh, pasi do shumë kohë për të zier.**

12
Plëndës qengji jahni

Për 6 persona:

- 1 plëndës qengji
- yndyrë ½ filxhan çaji
- qepë 3 kokrra
- miell 1 lugë kafeje
- hudhra 4-5 thelpinj
- salcë 1 lugë kafeje
- uthull 4-5 lugë gjelle
- kripë e piper

Mishi i berrit

Pastrohen, lahen dhe përvëlohen plëndësat në ujë të valuar. Pastaj i heqim dhe i kruajmë mirë që të zbardhet ana e brendshme. Shpëlahen përsëri dhe priten në copa të vogla. Në një tenxhere skuqet qepa e prerë në formë gjysmërrethi të hollë, shtojmë pak miell, më vonë salcën dhe ujin e plëndësave. Hudhrat i grijmë hollë, shtohet kripa dhe e lëmë të marrë valë. Hidhet plëndësi, uthulla e piperi. Trazohet herë pas here sa të marrë valë që të ziejë plotësisht. Shërbehet e nxehtë.

13
Bërxollë dashi me makarona

Për 6 persona:

- pjesë e bërxollës 600 g
- margarinë ½ e pakos
- makarona spageti ½ e pakos
- djathë kaçkavall 3 lugë
- gjalpë 2 ½ lugë
- kripë e piper

Pastrohet pjesa e bërxollës e paprerë nga cipat e tepërta. Fërkohet me lëkurë limoni, lyhet me kripë e piper, vihet në tavë, i hidhet sipër margarina e shkrirë dhe piqet në furrë si zakonisht (gjatë pjekjes mishi duhet të ketë pak lëng dhe të spërkatet herë pas here me lëngun e vet me të cilin përgatitet salca e të pjekurave.
Ndërkohë ziejmë makaronat në ujë të valuar me kripë rreth 20-25 minuta. Hiqet tenxherja nga zjarri, i hidhet pak ujë i ftohtë, lihen makaronat edhe 10 minuta, pastaj kullohen,u hidhet gjalpë i freskët dhe trazohen mirë.
Vihen makaronat në pjatë, u hidhet salca e të pjekurave djathë i grirë në rende dhe sipër bërxolla e pjekur, e prerë sipas racioneve.

Shënim: **Pjesa e bërxollës e tërë mund të bëhet edhe e skuqur. Ajo mund të shërbehet edhe e ftohtë me sallata të ndryshme dhe shoqërohet me salcë pikante.**

14

Mish i rrahur qengji kotoleta me bukë të bluar

Për 6 persona:

- bërxolla qengji 8 copë
- vezë 1-2 kokrra
- bukë e bluar 2 filxhanë çaji
- yndyrë për skuqje ½ filxhan çaji
- kripë e piper
- miell 1 filxhan kafeje

Përgatitet mishi i rrahur i qengjit (nga pjesët e bërxollave) në tri mënyra:
Mënyra e parë: kalohen në miell, në vezë të rrahur e bukë të bluar (galetë) dhe skuqen.
Mënyra e dytë: kalohen në djathë të thërrmuar, në vezë, bukë të bluar dhe skuqen.
Mënyra e tretë: kalohen në miell, në vezë të rrahur dhe skuqen. Të tre mënyrat e kotoletave shoqërohen me pure, patate të fërguara ose me zarzavate të ndryshme sote.

15

Kotoletë e mbushur

Për 6 persona:

- 6 bërxolla çift me nga dy brinjë
- qepë të grira hollë 1 ½ kokërr
- pak selino të grirë hollë
- gjalpë 4 lugë gjelle
- tul buke e thërrmuar 1 ½ fetë
- kripë, piper i kuq
- vezë 2 kokrra
- miell 1 filxhan çaji

Merren 6 bërxolla çift (d.m.th. pjesa e bërxollës që përbëhet nga 2 copë). Pritet në 6 copa pa hequr asnjë brinjë. Pritet tuli në mënyrë tranversale deri në brinjë. Rrihen lehtë tulet, u hidhet kripë e piper dhe vihen në tavë.
Përgatitet mbushja: Skuqen pak në një tigan me gjalpë qepët dhe selinoja e grirë hollë. Shtohet tuli i bukës së bardhë të thërrmuar, piperi i kuq dhe përzihen mirë që të bëhet një masë e njëllojtë. Me këtë masë mbushen kotoletat dhe qepen buzët atje ku u çanë.
Kalohet copa e mishit në vezë të rrahur të përzier me pak miell dhe piqen në furrë të fortë 45 minuta (pasi janë vënë më parë në tavë të lyer me yndyrë). Piqen nga të dyja anët, pastaj u hiqen penjtë dhe shërbehen të nxehta me patate të fërguara.

Shënim: **Mbushja e kotoletave mund të bëhet edhe me pak djathë e sallam, të prera në feta të holla (nga 1 fetë për secilën kotoletë djathë-sallam). Vendoset në vendin e hapur kjo mbushje dhe pastaj skuqet kotoleta si më lart. Kotoletat e mbushura mund të skuqen edhe në tigan me vaj, pasi kalohen në miell e vezë.**

16

Kofshë qengji e pjekur në furrë

Për 6 persona:

- kofshë qengji 1 copë
- margarinë ose gjalpë 60 g
- kripë e piper
- hudhra e thelpinj
- patate 1,5 kg.
- yndyrë për skuqjen e patateve

Kofshës së qengjit i hiqet kocka dhe pastrohet nga cipat e tepërta dhe damarët.
Me një thikë me majë i bëhen disa shpime në sipërfaqe të cilat mbushen me thelpinj hudhre, pak kripë e piper dhe lyhet mirë me yndyrë në anë dhe në vendet e shpuara. Lidhet mirë me spango e vihet në furrë mesatare që të piqet 1-1 ½ orë afërsisht. Herë pas here spërkatet me lëngun e vet. Priten 2 copa për racion dhe shërbehet me patate të fërguara, sipër hidhet salca e të pjekurave e përgatitur nga lëngu i mbetur.

Shënim: **Kofsha e qengjit mund të piqet edhe e mbështjellë në letër të fortë joporoze (letër që nuk prishet nga uji). Mishi lyhet me gjalpë, kripë, piper etj., mbështillet me letër dhe lidhet me spango. Pjekja bëhet e njëllojtë. Kjo mënyrë të pjekuri përdoret për dreka e darka në natyrë.**

17

Shishqebap qengji

Për 6 persona:

- mish tul 700 g
- vaj 3 lugë gjelle
- uthull 3 lugë gjelle
- qepë të vogla 3 copë
- kripë e piper sipas dëshirës
- pak rigon
- 1 gjethe dafinë

Mishi i qengjit (nga pjesa e kofshës), pasi hiqet cipa, damarët etj., pritet në madhësinë e arrës. Vendosen copat në një tas porcelani dhe hidhet vaj ulliri, uthull, qepë në formë rrethi të hollë, dafinë dhe lihen mbi 2 orë në frigorifer që të marinohen.
Gjysmë ore para ngrënies përgatiten hellat e vegjël, në mungesë të tyre shkopinj dafine me madhësi 15 cm dhe kalohen në to copat e mishit (në hell) së bashku me qepët (një copë mish një fetë qepë).
Vihen shishqebapet të piqen në skarë. Lihen 10 minuta dhe spërkaten në fund të pjekjes me kripë, piper, rigon dhe me lëngun e marinadës.
Shoqërohet me patate të fërguara ose sallata të ndryshme.

Shënim: **Shishqebapi mund të bëhet edhe me mish dashi, viçi ose derri. Përpunimi është i njëjtë.**

18
Kofshë qengji me patate në furrë

Për 6 persona:

- kofshë qengji 800 g
- patate 1.5 kg.
- yndyrë (margarinë ose gjalpë) 4 lugë gjelle
- limon 1 kokërr
- kripë e piper

Kofsha e qengjit pasi lahet, fshihet, fërkohet me lëkurë limoni, i hidhet kripë e piper dhe vihet në tavë.
Qërohen patatet, lahen e priten, u hidhet kripë e piper dhe vendosen rreth mishit në tavë. Shtohet yndyrë dhe vendosen në furrë që të piqen plotësisht. Mishi spërkatet herë pas here me yndyrën e vet. Gjella shërbehet e nxehtë.
Të tjera mënyra: Kofsha e qengjit ose e dashit mund të bëhet: në hell, e zier, e skuqur etj.

19
Mish dashi me speca e domate

Për 6 persona:

- mish nga shtylla kurrizore 600 g
- yndyrë 1 filxhan çaji
- qepë 2 kokrra
- domate 5-6 kokrra mesatare
- speca 10 copë
- majdanoz 1 tufë
- kripë e piper sipas dëshirës

Mishi i shtyllës së hollë të kurrizit me gjithë pjesën e veshkës pritet në 1-2 copa për racion dhe lihet të kullohet mirë. Skuqet mishi nga të gjitha anët, shtohet qepa e grirë hollë dhe vazhdon skuqja derisa qepa të marrë ngjyrë të kuqërremtë. Hidhet pak ujë dhe lihet të ziejë mishi përgjysmë. Ndërkohë përgatiten specat e domatet pasi priten në copa të mëdha (domateve u hiqet cipa, ndërsa specave farat). Skuqen lehtë dhe hidhen në mish. Pastaj hidhet kripa, piperi e majdanozi i grirë hollë dhe mbulohet tenxherja me kapak. Lihet në zjarr që të përfundojë zierja rreth 30 minuta. Kur gjella të jetë gati, duhet të mos ketë shumë lëng. Kjo gjellë mund të bëhet edhe me mish viçi, derri etj.

20
Mish dashi me fasule

Për 6 persona:

- mish 600 g
- fasule 2 ½ filxhanë çaji
- yndyrë ½ filxhan çaji
- qepë 2 kokrra

- karota 2 copë
- salcë 2 lugë kafeje
- spec i kuq djegës ½ lugë kafeje
- kripë e piper sipas dëshirës
- majdanoz disa fije

Fasulet pasi marrin valën e parë u derdhet uji dhe u hidhet përsëri ujë i valuar. Në gjysmën e zierjes së tyre skuqet mishi me yndyrë dhe hidhet brenda në fasule, në yndyrën e mbetur skuqet qepa e grirë hollë, më pas shtohen karotat, salca e domates dhe vazhdon skuqja. Hidhet pak ujë, lihet të marrë valë dhe kur të arrijnë fasulet e mishi gati në zierje shtohet salca, e cila lihet të ziejë së bashku me gjellën edhe disa minuta. Kur gjella është gati shtohen speci djegës, kripa, piperi dhe majdanozi i grirë hollë.

21
Mish dashi me mashurka

Për 6 persona:

- mish 500 g
- mashurka 1,5 kg.
- vaj 2 filxhanë kafeje
- domate 4 kokrra
- salcë domate 1 lugë kafeje
- qepë 2 kokrra mesatare
- kopër e majdanoz nga 1 tufë
- kripë e piper

Mishi gatuhet si më sipër. Me gjysmën e sasisë së vajit skuqen mashurkat pasi janë pastruar e larë dhe i shtohen mishit në gjysmëzierjen e tij. Sipër mashurkave shtrohen domate të prera në feta të holla. Hidhet kripë e piper, majdanoz e kopër të grira hollë, vihet në pjatë përmbys mbi mashurkat, mbyllet tenxherja me kapak dhe lihet në zjarr mesatar që të përfundojë zierja. Gjella shërbehet e ngrohtë sipas racioneve.

Shënim: **Edhe kjo gjellë mund të bëhet me mishrat e mësipërme. Mashurkat e ngrira më parë përvëlohen në ujë të valuar me kripë 10-15 minuta, pastaj bashkohen me mishin.**

22
Kukurec me të brendshmet e qengjit

Për 6 persona:

- të brendshmet e qengjit komplet
- zorrë qengji 1 palë
- rigon, kripë, piper
- ½ filxhan kafeje vaj
- gjalpë ½ filxhan kafeje
- limon 1 kokërr

Zorrët e qengjit kthehen me kujdes nga ana tjetër, lahen me ujë të bollshëm dhe vihen në kullesë. Pastaj vendosen në një tas, u hidhet kripë, piper e rigon dhe sipër tyre pak vaj. Të brendshmet e qengjit, mushkëritë, mëlçitë, gjendrat, dhjamërat etj., priten në copa katrore, lihen në një tas dhe hidhet kripë e piper si te zorrët.

Në një shufër kalohen të brendshmet, një copë mëlçi, një copë mushkëri, pastaj zemër, dhjamë e kështu me radhë derisa të mbarojnë të gjitha. Shpohet një anë e zorrëve me majën e shufrës dhe mbështillen me të copat që janë kaluar në shufër sa të mbulohen plotësisht. Në zorrën tjetër mbështillet kukureci, ndërsa fundi i zorrës lidhet fort që të mos lirohet gjatë pjekjes. Piqet si mishi i qengjit në hell duke e spërkatur me një përzierje vaj-gjalpë-lëng limoni. Kur piqet pritet sipas racioneve dhe shoqërohet me sallatë marule.

Shënim: **pjekja e kukurecit mund të bëhet edhe në furrë ose në tavë, atëherë lidhja e tyre (mpleksja) bëhet si në formën e gërshetave.**

23
Të brendshmet e qengjit jahni

Për 6 persona:

- **të brendshmet e qengjit**
- **mëlçi 600 g**
- **qepë 4 kokrra**
- **domate të freskëta 4 kokrra**
- **vaj 2 ½ filxhanë kafeje**
- **miell 1 lugë**
- **verë 1 gotë**
- **uthull 1 gotë**
- **dafinë 1 gjethe**
- **hudhra 5-10 thelpinj**
- **kripë e piper**

Pastrohen të brendshmet, përvëlohen, shpëlahen dhe priten në madhësinë e gështenjës.
Skuqet qepa e prerë në formë gjysmërrethi, hidhen të brendshmet përzihen disa herë, shtohet mielli dhe skuqet derisa të marrë ngjyrë. Shuhet me verë e uthull, shtohet domatja, dafina, hudhra dhe trazohen të gjitha së bashku. Vendosen në zjarr të ngadaltë derisa të ziejnë. Në qoftë se salca trashet shumë i shtohet pak verë.

Kapitulli XI

Mishi i derrit

Mishi i derrit ndahet në tri cilësi:

Në cilësinë e parë përfshihen:
1) pjesa katrore (*bërxollat e para*)
2) filetat e shtyllës së hollë kurrizore (*kontrafiletot*)
3) kofsha
Këto pjesë janë më të mirat dhe mund të bëhen të pjekura, të ziera, të tymosura etj.

Në cilësinë e dytë përfshihen:
1) shpatulla
2) bërxollat e dyta (që janë në vazhdim të bërxollave të para në drejtim të qafës).
Këto pjesë bëhen të pjekura, të skuqura, jahni etj.

Në cilësinë e tretë përfshihen:
- gjoksi, barku, qafa, zverku e koka, këmbët, të brendshmet etj., të cilat bëhen të ziera, jahni të ndryshme etj.

1

Mish derri (*derrkuc*) në hell ose në furrë

Për 6 persona:

- 1 derrkuc
- vaj 1 filxhan çaji
- 3-4 kokrra limon
- kripë, piper

Meqenëse të dyja këto mënyra janë trajtuar në kapitullin e mëparshëm nuk është e nevojshme t'i përsërisim. Duhet theksuar se derrkuci që do të piqet në hell ose në furrë duhet të jetë sa më i vogël, d.m.th. "i qumështit". Ai mund të piqet thjesht ose i mbushur. Mbushja përgatitet zakonisht me të brendshmet e tij, me pak oriz dhe erëza. Mënyra e pastrimit të qimeve të derrkucit bëhet si më poshtë:

Pasi theret, pa i pastruar të brendshmet, d.m.th. pa e çarë, përvëlohet në ujë shumë të nxehtë, tundet disa herë (në legen) sa t'i bien qimet që ka në lëkurë. Nxirret nga uji, vihet në tavolinë dhe kruhet derisa të pastrohet mirë duke pasur kujdes që të mos i shpohet lëkura e jashtme. Pastaj i hapet barku, pastrohet nga të brendshmet, lahet mirë dhe piqet si mishi i qengjit.

Shënim: **Para se t'i hapet barku është mirë të përcëllohet me alkool në flakë.**

2

Bërxolla derri me turli (*në tenxhere*)

Për 6 persona:

- bërxolla të paprera 6 copë
- margarinë 2 lugë
- karota 2 copë
- selino 1 rrënjë
- qepë 1 kokërr
- domate 4 kokrra
- verë e bardhë 1/2 filxhani
- zarzavate 1,5 kg. *(patate, mashurka, speca, bamje etj.)*
- kripë e piper

Pastrohet katrori i bërxollës i paprerë nga mishrat e tepërta, dejet, cipat dhe kockat. Lahet, fshihet mirë, i hidhet kripa e piperi i duhur dhe vihet në tenxhere me yndyrë. Kur kjo e fundit të jetë skuqur pak, shtohen karotat, qepët, selinoja, hudhrat. Skuqen mirë nga të gjitha anët dhe shuhen me verë. Shtohen domatet e lara e të prera në kubikë, mbulohet tenxherja dhe lihet që të ziejë në zjarr të ngadaltë. Shtohet pak lëng në qoftë se avullohet. Kur mishi të piqet përfundimisht pritet sipas racioneve, vihet në pjatë dhe anash vihen zarzavate të ndryshme si patate, mashurka, speca, bizele të ziera dhe të kaluara në tigan etj. Sipër tyre hidhet salca pasi është kulluar më parë mbi sitë. Gjella shërbehet e nxehtë.

Shënim: **Bërxollat mund të piqen edhe në furrë. Pastrohet mishi nga kockat, kryesisht duke lënë brinjën për çdo bërxollë, pritet në copa sipas racioneve dhe shërbehet me pure. Zarzavatet mund të kombinohen sipas dëshirës.**

3
Bërxolla derri të çastit me patate

Për këtë recetë shih "*Bërxolla viçi të çastit*".

4
Kofshë derri e pjekur

Për 6 persona:

- kofshë derri ose pjesë e saj 1 copë
- verë e bardhë 1 gotë
- pak dhjamë derri
- kripë e piper
- limon 1 kokërr

ose pak limontoz të tretur në ujë

Kofsha e derrit mund të bëhet e tërë ose e ndarë. Pasi lahet, fërkohet me lëkurë limoni ose pak limontoz të tretur në ujë, hidhet kripë e piper nga të gjitha anët. Vihet në tavë, hidhet pak dhjamë derri dhe piqet në furrë në temperaturë mesatare rreth 2 orë. Herë pas here duhet të kthehet e të spërkatet me yndyrën e vet si dhe me pak verë. Provohet me pirun nëse është pjekur (kur piruni hyn e del lirisht). Pritet në feta të holla, vihet në pjatë dhe shoqërohet me patate të skuqura ose me zarzavate të stinës, të ziera në ujë të valuar dhe të kaluara në tigan të çastit. Sipër hidhet salca e të pjekurave.

5
Kofshë derri e zier

Për 6 persona:

- kofshë derri ose pjesë e saj 1 copë
- verë të bardhë 1 gotë
- pak kanellë e pabluar
- karota 2 copë
- salcë mustardë sinapi
- rrënjë selino 2 copë
- qepë 2 kokrra
- kripë e piper

Kofsha e derrit pasi lahet vihet në një tenxhere me ujë aq sa të mbulohet mishi. Vendoset në zjarr dhe para se të fillojë valimi i hiqet shkuma. Pastaj shtohen zarzavatet e pastruara e të lara (kanella ngulet në qepë), hidhet vera dhe lihet të ziejë në zjarr të ngadaltë. Pasi është zier lihet të ftohet dhe pritet në feta të holla. Shoqërohet me patate të ziera dhe me sallata të stinës, për shembull lakër, marule etj. Veças, në një salçierë vendoset salca mustardë sinapi *(shih kapitullin e salcave)*.

Shënim: **N.q.s. lëngu i mishit të derrit do të përdoret për ndonjë supë, atëherë mund të mos hidhet vera gjatë zierjes.**
Kofsha e zier mund të shoqërohet edhe me sallatë ruse dhe me turshi të ndryshme. Veç mënyrave që përmendëm më sipër mund të gatuhet: e skuqur, breze, rosto e çastit, eskallop i çastit me galetë etj.

6
Mish jani me lakër të bardhë

Për 6 persona:

- mish derri 600 g
- lakër e bardhë 1,5 kg.
- yndyrë ½ filxhan çaji
- qepë 3 kokrra
- kripë e piper
- salcë domatesh 1 lugë
- spec djegës 1 copë

Mishi i shpatullave, i kofshës ose pjesë të tjera të mishit të derrit, priten në racione, lahen mirë, kullohen dhe kripen. Në një tenxhere me yndyrë skuqet qepa e prerë në kubikë të vegjël dhe pas pak hidhet dhe mishi. Përzihen të gjitha së bashku që të skuqen mirë derisa të marrin ngjyrë të kuqërremtë. Gjatë kohës së skuqjes duhet të hidhet pak ujë, pastaj shtohet salca e domates e shkrirë si dhe uji i nxehtë, aq sa të mbulohet mishi. Në këtë kohë pastrohet lakra e bardhë nga gjethet e jashtme dhe kërcelli i trashë. Çahet në katër pjesë dhe çdo pjesë në copa më të vogla. Hidhet në tenxhere ku është mishi dhe lihet të ziejë. Kur mishi është i madh duhet të ziejë më parë, pastaj t'i hidhet lakra e cila do 45 minuta të ziejë. Shtohet kripa e piperi i duhur, 1 spec djegës po të dëshirohet. Mbulohet lakra me një pjatë dhe sipër i vihet kapaku i tenxheres. Lihet në zjarr të përfundojë zierja. Mishi shërbehet i nxehtë bashkë me lakrën. Mishi i derrit mund të gatuhet edhe në mënyra të tjera, për shembull me qepë, gjyveç, me zarzavate të ndryshme, jahni, me speca e domate etj.

7
Mish derri me lulelakër

Për 6 persona:

- mish 600 g
- lulelakër 1,5 kg.
- qepë 1 kokërr të grirë hollë
- salcë domate 1 lugë gjelle
- yndyrë 1 ½ filxhan kafeje
- 2 copë karota
- 2-3 gjethe selino të grirë hollë
- majdanoz, kripë
- piper sipas dëshirës
- 1-2 kuba supe koncentrat

Përgatitet mishi si zakonisht duke e skuqur me qepën e grirë hollë dhe karotat, gjithashtu të grira hollë, derisa të marrë ngjyrë të kuqërremtë. Shtohet salca e domates e shkrirë me

pak ujë, majdanozi e selinoja të grira hollë dhe 1 gotë me ujë të nxehtë në të cilin janë shkrirë supat e koncentruara. Lihet të ziejë 30 minuta. Ndërkohë pastrohet lulelakra, lahet dhe përvëlohet 2-3 minuta në ujë të valuar me kripë. Kullohet, pritet sipas degëve dhe vihet në mish që të përfundojë zierja plotësisht. Shërbehet e ngrohtë në pjata të cekëta sipas racioneve.

Kapitulli XII

Mishi i grirë *(kimatë)*

Mishi i grirë mund të jetë nga çfarëdo kafshe (kau, viçi, qengji. keci, derri etj.) dhe nga cilado pjesë e kafshës, prandaj edhe cilësia e kimës varet nga lloji i kafshës, nga gjendja e saj dhe nga pjesët që priten.

Mishi i grirë pranon lloje të ndryshme erëzash aromatike, por nuk duhet tepruar në përdorimin e tyre, sepse jo vetëm humbet shija e mishit, por edhe bëhen më pak të tretshme për organizmin. Gjithashtu duhet të kihet parasysh që të mos tejkalohet masa e skuqjes së tyre, sepse kjo ndikon në shijen e gjellës dhe në shpërbërjen e vlerave ushqimore të mishit.

1 Qofte të fërguara

Për 6 persona:

- mish i grirë 300 g
- bukë e bardhë 1 fetë
- qepë mesatare 1 ½ kokërr
- majdanoz 1 tufë
- pak nenexhik
- djathë i thërrmuar 1-2 lugë
- vaj 1 filxhan çaji
- kripë e piper
- miell ½ filxhan çaji

Mishi i grirë duhet të ketë 4 pjesë mish viçi dhe 1 pjesë mish derri (ose sipas rastit). Vihet mishi në tas porcelani, i hidhet bukë e mufatur me ujë dhe e shtrydhur mirë. Qepa kalohet në makinën e grirjes bashkë me mishin. Hidhet 1-2 lugë gjelle ujë, shtohet majdanozi, nenexhiku i grirë hollë, djathë i thërrmuar, një vezë, kripë e piper dhe të gjitha së bashku punohen që të bëhen një masë e fortë e njëtrajtshme.

Bëhen qoftet me madhësi sipas dëshirës, lyhen në miell dhe skuqen në yndyrë të nxehtë. Shoqërohen me pure patatesh etj.

2 Qofte me salcë

Për 6 persona:

- mish i grirë 300 g
- bukë 1 fetë
- qepë 2 kokrra
- salcë domate 2 lugë gjelle
- pak sheqer
- pak nenexhik
- dafinë 1 gjethe
- vezë 2 kokrra
- kripë e piper
- vaj për skuqje
- miell 2 lugë gjellë
- gjalpë 2 lugë gjelle
- uthull ½ gotë të vogël

Përgatiten qoftet si më sipër. Shkrihet salca e domates me lëng mishi ose me ujë dhe vihet në zjarr. Shtohen dy lugë gjelle me gjalpë, 1 lugë me sheqer (sipas dëshirës), kripë, 1 gjethe dafine, uthull dhe lihet në zjarr 15-20 minuta që të ziejë. Pastaj qoftet hidhen brenda në salcën që zien. Mbulohet ena dhe vihet në zjarr të ngadaltë që të marrë 2-3 valë. Mund të shoqërohet me pure patatesh etj.

Shënim: **Salca e qofteve mund të bëhet edhe me yndyrën që u skuqën qoftet, por ajo nuk duhet të jetë e djegur dhe të kullohet mirë. Në të hidhet 1 lugë miell i cili skuqet, hidhet salca, më vonë lëngu i mishit ose uji, erëzat e tjera dhe lihen të marrin valë. Pastaj futen qoftet dhe marrin valë së bashku.**

3
Qofte në skarë

Për 6 persona:

- mish i grirë 300 g
- bukë e bardhë 2 ¼ feta
- bukë e bluar galetë 2 lugë gjelle
- majdanoz 1 tufë
- pak vaj ose gjalpë
- pak rigon
- kripë e piper

Mishi i viçit duhet të jetë i vogël. Grihet në makinë, hidhet buka e bardhë bajate e njomur me ujë dhe e shtrydhur fort. Shtohet majdanozi i grirë hollë, buka e bluar galetë, kripa e piperi i duhur. Punohen të gjitha së bashku që të bëhen një masë, pastaj priten në madhësinë e një veze të vogël. Punohen pa miell në formë të zgjatur si suxhuk, vihen në një tavë të vogël dhe u hidhet pak vaj sipër. Pastaj skuqen në skarë duke i spërkatur sipër me rigon, kripë e piper.
Shërbehen të shoqëruara me patate të fërguara ose me pure patate.

Shënim: **Në vend të bukës mund të hidhet brenda në mishin e grirë 1 lugë gjelle me miell.**

4
Qofte me salcë të bardhë

Për 6 persona:

- mish i grirë 300 g
- oriz 1 ¼ filxhan kafeje
- gjalpë 2 lugë
- pak majdanoz
- qepë mesatare 2 kokrra
- limon 1 kokërr ose limontoz
- kripë e piper
- vezë 2 kokrra
- miell 1 lugë gjelle
- qumësht ½ filxhan çaji

Vihet mishi i grirë në tas porcelani, hidhet orizi në ujë të valuar për 5-10 minuta dhe pasi kullohet mirë hidhet në tas. Shtohen qepët e grira shumë hollë të skuqura lehtë në pak gjalpë, të bardhat e vezëve, majdanozi i grirë hollë, kripa e piperi dhe punohen të gjitha së bashku që të bëhet një masë. Bëhen qoftet në madhësinë e arrës. Hidhen në ujë të valuar me kripë me pak lëng limoni si dhe me gjysmën e gjalpit që teproi nga skuqja e qepëve. Salca beshamel bëhet e hollë dhe bashkohet me qoftet. Gjella vihet në zjarr që të marrë një valë. Shërbehet me lëngun e vet, sipër u hidhet kopër e majdanoz.

Shënim: **N.q.s. nuk pëlqehet qepa e skuqur mund të hidhet e paskuqur dhe të bluhet bashkë me mishin në makinë.**

5
Kima me vezë

Për 6 persona:

- mish i grirë 350 g
- yndyrë 4 lugë gjelle
- vezë 5 kokrra
- domate 4 kokrra ose salcë
- qepë 5 kokrra mesatare
- kripë e piper

Priten qepët në formë gjysmërrethi të holla. Skuqen pak me yndyrë, hidhet mishi dhe vazhdohet skuqja. Hidhen domatet, më vonë shtohet kripa e piperi, pak ujë dhe lihet që të përfundojë zierja e të thithet uji. Shtohet në fund galeta dhe lihet të marrë përsëri valë. Kimaja duhet të dalë pak e lëngshme, shtrohet në tavë dhe me anë të lugës i bëhen pesë vende (gropëza) në largësi të barabarta ku hidhen vezët. Sipër tyre hidhet pak kripë e piper dhe vihen në furrë mesatare 10-15 minuta aq sa e bardha e vezës të mpikset.

6
Qofte me bukë të bluar (*romstek*)

Për 6 persona:

- mish i grirë 350 g
- yndyrë ½ e filxhanit
- kripë e piper
- majdanoz 1 tufë
- vezë 2 kokrra
- galetë e bluar ½ filxhan çaji
- miell ½ filxhan çaji
- patate 1,5 kg.
- yndyrë për skuqjen e patateve
- dhjamë derri 1 filxhan kafeje
- gjalpë 1 lugë

Mishi pastrohet mirë nga damarët e nga cipat, pritet në copa të vogla dhe kalohet në makinën e mishit 2-3 herë. Hidhet mishi i grirë në tas porcelani dhe i shtohet kripa, piperi, majdanozi i grirë hollë, 1 lugë gjalpë dhe dhjami i derrit i prerë në kubikë të vegjël (n.q.s. dëshirohet). E gjithë kjo masë përzihet mirë pastaj ndahet në copa me madhësinë e një veze dhe shtypet me pëllëmbët e dorës që të hollohet e të bëhet e stërgjatur.

Në një tas porcelani rrihen vezët me pak qumësht ose ujë, sitet mielli, përgatitet buka e bluar (galeta), e cila duhet të jetë e bardhë dhe me rradhë pastaj qoftet zhyten një herë në miell pastaj në vezë të rrahur dhe në galetë. Mbi dërrasën e kuzhinës vihen qoftet, i bihet lehtë me hanxhar sa të hapen në mënyrë të njëtrajtshme me trashësi ½ cm. Kjo punë bëhet edhe anash duke u munduar t'u jepet forma vezake. Pasi mbaron i gjithë ky proces, qoftet vihen me radhë në tavë.

Në një tigan hidhet yndyra e duhur dhe kur ajo të jetë nxehur mirë, skuqen qoftet me bukë të bluar nga të gjitha anët, kullohen mirë nga yndyra dhe vendosen në pjatë të shoqëruara me patate të fërguara ose me zarzavate të ndryshme të çastit, pure etj.

7
Qofte Korçe me qepë

Për 6 persona:

- mish i grirë 350 g
- qepë 1 kg
- vaj ¾ filxhan çaji
- salcë domate 1 lugë kafeje
- hudhra 1 kokërr
- dafinë 2 gjethe
- uthull 1 filxhan kafeje
- bukë të bardhë 2 feta
- miell ½ filxhan çaji
- kripë e piper

Qoftet bëhen si në recetën qofte me salcë. Në yndyrën e mbetur, e cila duhet të jetë e pastër, skuqen qepët e prera në formë gjysmërrethi të hollë, hudhrat, salca, uthulla, dafina, kripa e piperi, pak ujë dhe pasi të kenë zier mirë u hidhet sipër qofteve, të cilat janë të shtruara më parë në një tavë. Vihen në furrë të piqen rreth 15 minuta.

8
Qofte me arra

Për 6 persona:

- mish i grirë 600 g
- qepë 1 kokërr
- hudhra 5 thelpinj
- vezë 1-2 kokërr
- arra të qëruara ½ filxhan çaji
- majdanoz 1 lugë gjelle
- miell 2 lugë gjelle
- verë ½ filxhan çaji
- kripë e piper
- yndyrë për skuqje 1 filxhan çaji

Përgatitet masa e qofteve si zakonisht por në vend të bukës i hidhet pak miell, pastaj hidhen veza, qepa, hudhrat, majdanozi, kripa e piperi. Pasi përpunohet brumi, priten 6 copa për çdo racion dhe u jepet qofteve forma sferike. I skuqim në yndyrë të nxehtë. Pastaj hidhet mielli në yndyrën e mbetur, e cila duhet të jetë e pastër ose të kullohet. Skuqet derisa të marrë ngjyrën e gështenjës. I hedhim verë, lëng mishi ose në mungesë të tij ujë dhe kur të marrë valë hidhet në tavë ku janë vendosur qoftet. Pasi qoftet të marrin valë bashkë me salcën, shtohen arrat e shtypura mirë të holluara me pak lëng. Vihet tava në zjarr që të marrë përsëri valë edhe 10 minuta. Shërbehet e ngrohtë me salcën e vet.

9
Qofte me vezë *(bidok)*

Për 6 persona:

- mish i grirë 600 g
- qepë 1 kokërr
- vezë 6 kokrra

miell 2-3 lugë gjelle,
majdanoz i grirë hollë disa gjethe,
kripë e piper,
yndyrë për skuqje 2 filxhanë kafeje,
gjalpë për vezët 60 gr.

Mishit të grirë i hedhim kripë, piper, majdanoz, 1 kokërr vezë, 2-3 lugë miell dhe e punojmë mirë sa të bëhet masë e njëllojtë. E lëmë brumin të pushojë 15 minuta dhe pastaj e presim në qofte të mëdha 6 copa sipas racioneve. I skuqim si qoftet e zakonshme në yndyrë dhe i lëmë 5 minuta në furrë. Gjatë kësaj kohe skuqim në gjalpë 6 vezë syze duke pasur kujdes që të mos prishet e verdha e tyre. Pasi mbaron edhe ky proces, vendoset në çdo pjatë nga një qofte dhe sipër tyre nga një vezë syze. Shërbehet me patate të fërguara ose garnitura të tjera.

10
Qofte me kos

Për 6 persona:

- **mish i grirë 1 gotë uji**
- **oriz 1 filxhan kafeje**
- **majdanoz e kopër nga 1 tufë**
- **qepë 1 kokërr mesatare**
- **vaj 1 filxhan kafeje**
- **salcë domate 1 lugë kafeje**
- **miell 1 lugë gjelle**
- **kos ½ kg**
- **kripë e piper sipas dëshirës**

Përvëlohet orizi në ujë të valuar 5 minuta, kullohet, ftohet dhe përzihet me mishin e grirë, qepën, majdanozin e koprën të grira hollë, pak kripë e piper. Këto të gjitha së bashku punohen që të bëhet një masë e njëllojtë, nga e cila bëjmë qofte në formë suxhuku.
Në një enë tjetër skuqim pak miell, hedhim salcë, ujë (2 filxhanë çaji) dhe kur të kenë marrë valë hidhen qoftet e përgatitura, të cilat lihen që të ziejnë 40 minuta, derisa të mbeten në salcën e vet. Shërbehen të ftohta duke u hedhur sipër kos, i cili mund të bëhet edhe si tarator.

11
Llukanikë të mbushur me mish të grirë

Për përgatitjen e tyre duhet të kemi zorrë të bagëtive të imëta (dashi, qengji, viçi etj.), të cilat përpunohen më parë (larja, tharja etj.)

Për 10 copë llukanikë duhen:

- **mish derri i grirë tul 1 gotë uji**
- **mish viçi i grirë tul 1 gotë uji**
- **spec të kuq 1 lugë gjelle**
- **spec djegës 4 copë**
- **hudhra të pastruara 1 filxhan kafeje**
- **rigon 1 lugë**
- **kopër 1 tufë**
- **arrë moskati e bluar ½ lugë kafeje**
- **kripë e piper**

Mishi i grirë më parë duhet të jetë i pastruar nga cipat, dejet etj. Dhe të kalojë 2-3 herë në makinën e mishit me sitën që ka vrima shumë të imëta së bashku me hudhrat dhe specat djegës. Vihet mishi në tas porcelani dhe i shtohen të gjitha erëzat që jepen në recetë si dhe kripa e piperi i duhur. Trazohet mirë që të bëhet një masë e njëllojtë dhe mbushen zorrët. Makinës së mishit i hiqet thika dhe sita metalike vendoset hinka e posaçme për llukanikët. Lidhet zorra, hidhet masa e përgatitur në makinë dhe fillon mbushja e zorrës. Kur ajo mbushet 10 cm afërsisht, zorra përdridhet disa herë dhe fillon përsëri mbushja e kështu me rradhë derisa të harxhohet krejt masa. Shpohen llukanikët me gjilpërën e kuzhinës, përvëlohen 1-2 minuta në ujë të valuar dhe vendosen të varur mbi sobë.

Kapitulli XIII

Shpendët

Shpendët tregtohen të therura, të paketuara duke plotësuar të gjitha kushtet higjeno-sanitare me ato teknike.
Ato përbëjnë një shtesë të madhe në listat e gjellëve, sepse përgatiten për një kohë të shkurtër dhe bëhen gjellë të shijshme me të gjitha cilësitë dhe vlerat ushqimore që i nevojiten organizmit tonë.

Gjeldeti: është më i majmë se pula dhe më i shijshëm, por asmilohet me më shumë vështirësi nga organizmi ynë. Me gjelat e detit përgatiten mjaft gjellë të shijshme. Mishi i shpendëve është shumë i pasur me proteina, me albuminë dhe është më i asimilueshëm. Është i pasur me vitamina B dhe C, përmban kripëra minerale si hekur, fosfor etj. Sasia e substancave të yndyrës, të karbohidrateve, të vitaminave si dhe shija e aroma e tyre ka disa karakteristika që i dallon shpendët nga njëri-tjetri.

Patat dhe rosat: Megjithëse mishin e kanë të fortë kanë më shumë kalori. Në 100 g mish pate ose rose ka 500 kalori. Patat janë të pasura me vitamina, sidomos në vitamina C dhe PP.

Si përgatiten shpendët

Shpendët tregtohen të therura e pa pupla, pa të brendshmet e të pastruara. Kur shpendët që do të gatuhen janë të gjalla përpunimi i tyre bëhet në këtë mënyrë: pasi theren e rripen (u hiqen puplat), përcëllohen në flakë me alkool, duke e kthyer pulën nga të gjitha anët që të digjen qimet e vogla dhe t'u hiqet era karakteristike.

Pas përcëllimit hiqen të brendshmet duke bërë dy të prera, një në grykë dhe një në fund të gjoksit, afër zorrës së trashë. Nga ana e sipërme (gryka) hiqen gryka dhe laringu. Nga ana e poshtme hiqen të gjitha të brendshmet duke patur kujdes që të mos pëlcasë tëmthi, pasi hidhërohet mishi i pulës.

Lahet mirë brenda dhe jashtë pastaj kullohet dhe pritet ose qepet. Qepja e shpendëve në përgjithësi e sidomos e pulave bëhet kur ato do të gatuhen të tëra pa i prerë, kjo bëhet me qëllim që të ruajnë formën gjatë pjekjes. Palosen këmbët duke i shtypur sipër barkut. Merret një gjilpërë e hollë dhe e gjatë (me spango të hollë), kalohet nga kofsha e parë në fund të gjoksit, pastaj nga kofsha e dytë dhe lidhen fort të dy ekstremet e spangos te shtylla e kurrizit. Po në këtë mënyrë qepen edhe këmbët të cilat ngjiten në brinjët e pulës (shpohen të dy krahët me gjilpërë) dhe lidhen të dy ekstremet në gjoks të pulës. Lidhja e pulës duhet të bëhet e fortë që të mos hapen këmbët ose krahët gjatë pjekjes.

Prerja e shpendëve. Për të prerë pulën duhet: një thikë e mprehur mirë me majë si dhe një dërrasë. Vendoset pula në dërrasë me këmbët të kthyera nga sipër. Në drejtimin tonë bëhet një prerje në brendinë e kofshës e deri në nyjen e lidhjes. Kthehet pula në të kundërtën dhe veprohet si më parë duke shkëputur edhe kofshën e dytë.

Vendoset pula me kurriz të mbështetur në dërrasë, bëhet një prerje në krahun e djathtë të gjoksit sa më afër tij dhe pritet për së gjati brinjëve poshtë dhe në drejtim të lidhjes artikulore të krahut.

Vendoset me thikë afër kyçeve të krahut sa të arrihet në lidhjet e tyre. Priten kështu krahët duke i shkëputur nga gjoksi, dalin të ashtuquajturat filetat e pulës të cilat janë dy nga njëra anë e gjoksit dhe dy nga ana tjetër. Priten gjysmat e këmbëve të pasme (kur pula është e madhe) dhe pastrohen pak duke zbuluar kockën rreth e rreth.

Kockat e zbuluara mund të priten në kyçet e këmbëve, me qëllim që të mbetet vetëm një kockë e vogël. Pula është e prerë plotësisht dhe është gati për gatim.

Pjesët e gjoksit dhe këmbët mund të kalohen në bukë të bluar (galetë) pasi i hidhet kripë e piper. Pastaj piqen në tigan ose në skarë. Trupi i pulës (kurrizi) mund të bëhet i zier dhe të përdoret për supa të ndryshme.

Shënim: **Shpendi njihet në është i vjetër apo i ri. Kur fundi i kërcit afër barkut përthyhet ose shtypet lehtë, shpendi është i ri. Kur kërci nuk përthyhet, por është i fortë, shpendi është i vjetër. Gjithashtu mund të njihet edhe nga gjatësia e kofshës. Kur shpendi ka kofshë të gjatë është i vjetër, kur e ka të shkurtër është i ri.**

1

Pulë me arra

Për 5 persona:

- 1 pulë 500 g
- gjalpë 4 lugë gjelle
- arra të qëruara ½ filxhan çaji
- hudhra 6 thelpinj
- piper, kripë
- miell 1-1 ½ lugë gjelle
- pak uthull
- ujë 6 gota

Pula pasi pastrohet vendoset në zjarr me ujë me kripë që të ziejë. Kur të përfundojë zierja pula hiqet nga lëngu dhe përgatitet salca. Në një tenxhere hidhet gjalpë pasi të shkrijë e të nxehet. Në të hidhet mielli dhe pasi skuqet shtohet lëng nga i pulës sa të bëhet një salcë e hollë dhe kur të marrë valë shtohen arrat (pjesa më e madhe) e shtypura, hudhra të shtypura, kripë, piper i zi. Kjo salcë mbahet në banjomari të nxehtë. Gjatë servirjes pritet pula nga amvisa, vendoset në pjatë dhe mbi to shtohet salca.

2

Pulë gjahu

Për 5-6 persona:

- pulë 600 g
- gjalpë 3-4 lugë gjelle
- qepë 1 ½ kokërr
- karota 2 kokrra
- pak selino
- verë e bardhë 1 gotë uji
- domate 3 kokrra
- pak kripë e piper
- dafinë 1 gjethe
- zarzavate të ndryshme 260 g
- miell 2 lugë gjelle
- hudhra 1 kokërr mesatare

Pula e pastruar pritet, skuqet në yndyrë nga të dy anët dhe vendoset në tenxhere. Në yndyrën që mbetet në tigan hidhen hudhra, karota, qepë, selino të prera në formë kubike, u shtohet pak miell dhe lihen derisa të skuqen. Pastaj shuhen me verë. Hidhen domatet e prera në formë kubike (pasi hiqet cipa e farat), kripë, piper i zi, fletë dafine, pak ujë dhe të gjithë këto i hidhen pulës në tenxhere. Tenxherja vendoset të ziejë në zjarr kur të ketë marrë valë mirë. Lihet në zjarr të ngadaltë që të ziejë përfundimisht.
Shërbehet me garniturë patate, karota, bizele të çastit ose pure të ndryshme.

3

Pulë e zier

Për 5-6 persona:

- 1 pulë 700 g
- karota 350 g
- patate 550 g
- kunguj 600 g
- selino 1 rrënjë
- qepë 2-3 kokrra
- kripë e piper

Përgatitet pula si më sipër dhe pasi qepet vendoset në një enë me ujë që të ziejë. Në fillim të vlimit hiqet shkuma e pastaj hidhet kripa e piperi. Zarzavatet pastrohen, lahen, priten në formë sferike në madhësinë e arrës (ose në copa) dhe hidhen që të ziejnë me pulën duke respektuar kohën e zierjes me qëllim që zierja e tyre të bëhet e njëllojtë.

Kur gjella të jetë gati, kullohet pula në fillim, vendoset në pjatancë që të ftohet pak e pastaj kullohen zarzavatet, të cilat do të shoqërojnë pulën. Me lëngun e pulës mund të përgatitet ndonjë supë sipas dëshirës. Pula e zier shërbehet pasi i hiqen spangot, pritet në racione, vendoset në pjatancë ose pjatë dhe anash vihen barishtet.

Shënim: **Po të dëshirohet me një pjesë të lëngut të pulës përgatitet një salcë e bardhë që t'i hidhet gjellës sipër.**
Patatet, kungujt mund të ziejnë në fillim me ujë të valuar me kripë, pastaj kullohen dhe hidhen në pak lëng të pulës që të marrin shije e më vonë shërbehen. Të tre asortimentet e mësipërme zakonisht gatuhen me pula që kanë moshë të madhe.

4

Pulë me pilaf e salcë të bardhë

Për 5-6 persona:

- pulë 700 g
- oriz 500 g
- karota 2 copë
- qepë 1 kokërr
- gjalpë 4 lugë gjelle ose 100 g
- miell 3 lugë kafeje
- vezë 1 kokërr
- qumësht ½ filxhan çaji
- kripë e piper

Pula pasi përcëllohet lahet mirë, lidhet ashtu siç thamë më sipër dhe vihet në një enë me ujë, që të marrë valë. I hiqet shkuma dhe lihet të ziejë në zjarr të ngadaltë. Hiqet nga tenxherja dhe vihet në pjatë përkohësisht. Lëngu kullohet dhe hidhet në tenxhere sipas masës 1 dhe 2. Në një enë të veçantë mbajmë pak lëng (1 filxhan çaji) për salcën. Kur lëngu në tenxhere ka marrë valë, i hidhet orizi dhe kripa. Kur të bëhet pilafi hiqet nga zjarri dhe përvëlohet me gjysmën e sasisë së gjalpit. Kur gjalpi të shkrijë shtohet mielli, skuqet lehtë dhe hidhet lëngu i mbajtur në një enë dhe qumështi. Përzihet shpejt që të mos bëhet kokrra derisa të lidhet. Hiqet nga zjarri dhe pasi të ftohet pak i hidhet e verdha e vezës, kripa e piperi i duhur duke e trazuar vazhdimisht. Ndahet pula sipas racioneve dhe shërbehet me pilaf. Sipër i hidhet salca e përgatitur.

5

Pulë e stufuar (*breze*)

Për 5-6 persona:

- 1 pulë 800 g
- gjalpë 3 lugë gjelle
- qepë 2 kokrra
- karota 1-2 kokrra
- pak selino
- verë e bardhë 1 gotë,
- domate 3 kokrra
- kripë e piper
- dafinë 1 gjethe
- zarzavate të ndryshme të çastit për 6 veta.

Pula e skuqur në tenxhere bëhet zakonisht kur ajo është e madhe. Pasi përcëllohet, lahet e fshihet, lidhet me spango, kripet e hidhet piper brenda e jashtë. Vihet në zjarr një enë me gjalpë dhe skuqet pula nga të gjitha anët. Pastaj skuqen qepët, karotat e pastruara e të prera në kubikë të mëdhenj. Shuhet pula me verë, më vonë shtohen domatet e qëruara, hidhet pak ujë, kripë e piper, dafinë dhe lihet të ziejë në zjarr të ngadaltë. Kur të piqet pula e të ftohet pak, hiqet spangoja dhe ndahet në racione. Sipër hidhet salca e cila kalohet një herë në sitë. Shërbehet me pure patate, patate të fërguara ose zarzavate sote.

6

Zogë e pjekur

Për 6 persona:

- zogë 600 g
- gjalpë 3 lugë
- verë ½ gotë
- kripë e piper
- limon ½ kokërr

Zoga pastrohet dhe qepet, fërkohet me lëkurë limoni, hidhet kripë e piper dhe vihet në tavë për t'u pjekur (tavat për pjekjen e shpendëve duhet të jenë të thella dhe mundësisht prej balte). Sipër i hidhet gjalpi i shkrirë dhe vihet të piqet në furrë me nxehtësi mesatare rreth 1 orë. Kohë pas kohe spërkatet me pak gjalpë e verë. Pasi piqet, ftohet pak dhe pritet në racione. Shoqërohet me pure patatesh ose zarzavate të ziera të stinës.
Me lëngun e vet përgatitet salca e të pjekurave.

7

Zogë e mbushur

Për 5-6 persona:

- zogë 600 g
- kima viçi 200 g
- domate 4 kokrra
- margarinë ose gjalpë 3 lugë gjelle
- qepë 1 ½ kokërr

- verë e bardhë 1 gotë
- bukë e bluar 1 lugë gjelle
- pak kanellë pluhur
- kripë e piper

Zoga pasi përcëllohet, lahet e fshihet, i hidhet brenda kripë e piper. Në një tenxhere me yndyrë skuqim qepën derisa të marrë ngjyrë. Hidhet mishi i grirë dhe trazohet që të skuqet, shtohen mëlçitë e zogës të prera hollë, përzihen mirë dhe shuhen me gjysmën e verës, pastaj shtohen gjysmat e domateve të prera hollë, kripa e piperi i duhur, kanella dhe uji. Lihet të marrë valë rreth 20 minuta. Pastaj shtohet galeta që të forcohet kimaja. Me këtë masë zoga mbushet dhe qepet, fërkohet me lëkurë limoni dhe i hidhet kripë e piper nga jashtë. Vihet gjalpi në tigan dhe skuqet zoga nga të gjitha anët, pastaj shuhet me verë, shtohen domatet e qëruara e të prera si dhe pak ujë.
Piqet në furrë duke u spërkatur herë pas here me lëngun e vet. Mbushja, pasi hiqet nga barku i zogës, vihet në një pjatë më vete, ndërsa zoga pritet sipas racioneve dhe shoqërohet me zarzavate të ndryshme.

8

Zogë me salcë të bardhë (*frikase*)

Për 5-6 persona:

- zogë 600 g
- qepë 2-3 kokrra
- gjalpë 4 lugë gjelle
- miell 2-3 lugë gjelle
- majdanoz 1 lugë kafeje
- vezë 2 të verdha
- limon 1 kokërr ose limontoz
- kripë e piper

Zoga pasi përcëllohet pritet, lahet, vihet në një tenxhere me ujë që të ziejë. Kur të marrë 1-2 valë, hiqet dhe kullohet. Në një enë me gjalpë skuqet zoga dhe qepët derisa të vyshken, pastaj shtohet mielli duke e trazuar vazhdimisht, hidhet lëngu i vet i nxehtë, aq sa të mbulohet mishi. Mbyllet tenxherja dhe lihet që të valojë në zjarr të ngadaltë. Kur gjella të ziejë plotësisht e të lidhet mirë salca, atëherë pritet me vezë e limon. Në fund hidhet kopra e majdanozi të grira hollë. Shërbehet sipas racioneve me salcën e vet.

9
Zogë me pilaf

Për 5-6 persona:

- zogë 600 g
- oriz 500 g
- gjalpë 3-4 lugë
- domate të freskëta 3 kokrra ose salcë 1 lugë gjelle
- kripë e piper

Zoga pasi përcëllohet, pastrohet e lahet, i hidhet kripë e piper brenda e jashtë dhe skuqet me gjalpë nga të gjitha anët. Herë pas here i hidhet pak ujë që të mos ngjitet lëkura. Kur të skuqet mirë shtohen domatet, ujë aq sa të mbulohet zoga, kripë e piper dhe lihet në zjarr të ngadaltë që të përfundojë pjekja. Hiqet zoga nga tenxherja dhe vihet në një vend të ngrohtë. Me lëngun e mbetur përgatitet pilafi (shih kapitullin e brumërave).

10
Zogë me makarona dore (*taljateli*)

Për këtë gjellë, zoga përpunohet si më sipër dhe pasi përfundon pjekja copëtohet në racione, ndërsa salca kullohet (duhet të jetë pak më e lidhur se salca e mësipërme). Veç përgatiten makaronat e dorës (taljateli). Për përgatitjen e tyre shih kapitullin e brumërave. Pastaj bëhet kombinimi i mishit me makaronat e dorës duke hedhur sipër nga salca e gjellës dhe pak djathë kaçkavall të grirë në rende.

11
Zogë çomlek

Për 5-6 persona:

- zogë 700-800 g
- qepujka 1 kg.
- lëng domate 5 lugë gjelle
- verë e bardhë 1 gotë
- margarinë 4 lugë
- vaj 2 lugë gjelle
- hudhra 4-5 thelpinj
- dafinë 1 gjethe
- disa kokrra piper të zi
- uthull 2-3 lugë
- karafila 3 copë
- sheqer 1 lugë
- kripë

Zoga pritet, lahet e fshihet si më sipër. Në një tenxhere ku kemi margarinë dhe vaj vëmë copat e zogës të cilat trazohen disa herë sa të marrin ngjyrë dhe shtohen qepujkat e pastruara e të lara si dhe hudhrat. Përzihen të gjitha që të përfitojnë ngjyrën e kuqërremtë. Gjatë skuqjes hidhet pak uthull e pak verë. Shtohen pastaj dafina, karafilat, piperi, sheqeri, kripa e duhur dhe i shuajmë me verën e mbetur.

Hidhet më vonë lëngu i domates, pak ujë sa të mbulohet gjella përgjysmë, mbulohet ena me kapak dhe lihet në zjarr që të përfundojë zierja.
Shërbehen në pjatancë ose në pjatë sipas racioneve mishi së bashku me qepujkat dhe pak salcë, e cila duhet të jetë lidhur mirë.

Shënim: **Në mungesë të qepujkave mund të përdoren qepë të zakonshme, me qëllim që të mos hapen gjatë gatimit.**

12
Zogj të mbushur

Për 6 persona:

- zog 1200 g
- gjalpë 4-5 lugë gjelle
- oriz 1 filxhan çaji
- tul buke të bardhë e të pjekur 1 fetë
- 1 kokërr vezë të zier
- 1 lugë gjelle proshutë të grirë hollë
- djathë kaçkavall i grirë 1 lugë kafeje
- pak hudhra të grira
- majdanoz e menderz të grirë hollë
- kripë e piper sipas dëshirës

Përgatitet pula pa u prerë në racione dhe lyhet me kripë, piper e gjalpë nga të gjitha anët. Orizin e zier përgjysmë e përziejmë me gjithë lëndën e parë të mësipërme, duke shtuar tulin e bukës së thërrmuar, gjalpin e mbetur, vezën të prerë në kubikë të vegjël, proshutën, djathin, hudhrat, majdanozin etj. Pasi e punojmë pak mbushim pulën, e qepim me pe dhe e pjekim në furrë. Në fillim në zjarr të fortë e pastaj të ngadaltë sa të përfundojë pjekja. Pasi hiqet mbushja nga barku, vihet në mes të pjatave sipas racioneve dhe mbi të vihen racionet e pulës së copëtuar. Mund të shoqërohet edhe me ndonjë sallatë.

13
Zogj me salcë kosi e spinaq

Për 5-6 persona:

- zog 1200 g
- gjalpë 4 lugë gjelle
- qepë 2-3 lugë gjelle të grirë hollë
- miell 1 lugë gjelle
- kos 2 filxhanë çaji
- spinaq 1,5 kg.
- kripë e piper sipas dëshirës

Copëtohen sipas racioneve zogjtë, skuqen lehtë dhe vendosen në një tavë të përshtatshme. Sipër tyre pa u skuqur hidhen qepët, sasia e mbetur e gjalpit, pak ujë, kripa e piperi i duhur dhe vihet në furrë që të piqet. Punohet në enë të veçantë mielli me pak ujë, kos dhe pak kripë duke i përzier mirë. Këtë mase e hedhim në tavë. Kur zoga të jetë afër pjekjes, trazohet lehtë që të bashkohet kosi me salcën e zogës dhe lihet edhe 1 minuta që të përfundojë pjekja. Spinaqin e

përvëluar në ujë të valuar me kripë, e kullojmë dhe e kemi gati.
Shërbehet gjella duke e vendosur spinaqin në mes dhe sipër mishin me salcën e kosit. Por mund të shërbehet edhe veç me pulën e salcën.

14

Fileta zogjsh (*kotoleta*) me bukë të bluar

Për 5-6 persona:

- 5-6 fileta
- gjalpë 4 lugë
- miell 2 lugë
- bukë të bluar 4 lugë
- vezë 1 kokërr
- qumësht ½ filxhan çaji
- kripë e piper sipas dëshirës

Filetave u hidhet kripë e piper. Kalohen në miell, në vezë me qumësht dhe në galetë të bluar. U jepet forma ovale dhe skuqen në yndyrë të nxehtë. Shërbehen të ngrohta me patate të fërguara ose bizele të çastit etj.

15

Fileta zogjsh (*kotoleta*) me vezë të fryra

Për 5-6 persona:

- 5 fileta pule
- 2 vezë
- 2 lugë gjelle miell
- 1 pako margarinë
- kripë e piper sipas dëshirës

Filetat e pulës rrihen, hidhet kripë e piper, kalohen në miell, pastaj në brumin e vezëve të rrahura (sufle) dhe i skuqim në friturë me shumë yndyrë. Veza e rrahur bëhet si më poshtë:
Ndahet e bardha nga e verdha. E bardha rrihet marengë, të verdhës i hidhet 1 lugë gjelle ujë. Rrihet mirë, hidhet pak miell dhe vazhdohet rrahja sa të bëhet një qull i hollë. Kjo masë përzihet me të bardhat e vezëve sa të bëhet e njëtrajtshme. Në të kalohen kotoletat pasi janë kaluar më parë në miell. Shërbehen me patate të fërguara ose garnitura të tjera.

16
Gjeldeti i pjekur

Për 7-8 persona:

- 1 gjeldeti i vogël
- 5 lugë gjalpë
- lëkurë limoni
- kripë e piper

Gjeldeti përcëllohet me alkool, pastrohet e qepet, lahet e fshihet, i hidhet brenda kripë e piper, fërkohet nga jashtë me lëkurë limoni dhe përsëri i hidhet piper e kripë. Vihet në tavë ku i hidhet gjalpë i shkrirë në të gjithë sipërfaqen. Futet në furrë mesatare që të piqet. Gjatë kohës së pjekjes duhet të kthehet nga të gjitha anët e të spërkatet herë pas here me lëngun e vet. Në qoftë se furra ka nxehtësi të lartë mbulohet gjeldeti me një letër të lyer me pak vaj. Kur piqet përfundimisht pritet në racione. Shoqërohet me patate të fërguara.

17
Gjeldeti me bukë misri (*përshesh*)

Për 8 persona:

- 1 gjel deti i vogël
- qepë të njoma 4-5 rrënjë
- gjalpë 100 g
- dhjozëm të grirë hollë 1 lugë kafeje
- kripë e piper sipas dëshirës
- 1 bukë misri,
- 1 kokërr limon

Përgatitet gjeli i detit si më sipër (përcëllohet, lahet e lidhet). Fërkohet brenda e jashtë me kripë, piper, gjalpë e limon. Piqet në furrë dhe spërkatet herë pas here me lëngun e vet.
Skuqim lehtë me pak gjalpë qepën e grirë hollë, hedhim lëngun, dhjozmën, pak ujë dhe i lëmë të ziejnë sa të marrin një valë.
Thërmojmë bukën e misrit, e hedhim në lëng që të marrë disa herë valë. Po të duam e përvëlojmë këtë masë me pak gjalpë të shkrirë që t'i japë erë të këndshme.
Përsheshin e vendosim në pjatë dhe sipër vëmë gjelin e detit të prerë në racione. Shërbehet i nxehtë.

Shënim: **Në qoftë se gjeli i detit është i madh, atë mund ta ndajmë përgjysmë ose çerek (për aq persona sa duam) dhe e pjekim në furrë si më sipër. Gjeldeti mund të mbushet edhe me kimë, mund të përgatitet edhe me zarzavate, me pilaf, breze etj. (*shih pulë me pilaf*).**

18
Patat dhe rosat

Recetat që do të japim më poshtë janë për patat e buta e jo të egra.
Si për patat ashtu edhe për rosat vlejnë të gjitha ato që thamë më sipër

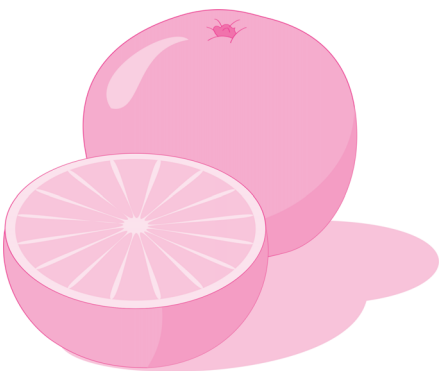
për shpendët; si në përpunimin e ftohtë ashtu edhe në atë të nxehtë.
Patat e rosat kur janë në moshë të re e kanë mishin shumë të shijshëm. Kur kemi të bëjmë me patë ose rosë të madhe (në qoftë se është therur e freskët), duhet të mos gatuhet menjëherë por të lihet 1-2 ditë në frigorifer ose në vend të freskët dhe t'u hiqen të gjitha të brendshmet.

19
Patë me portokalle

Për 6 persona:

- 2 pata të vogla
- 4 portokalle
- gjalpë 5 lugë gjelle
- kripë e piper
- 1 lëkurë limoni

Përcëllohen patat, lahen, fshihen mirë, ashtu siç veprohet për shpendët dhe u hidhet sipër gjalpë dhe vihen në furrë që të piqen. Kthehen nga të gjitha anët që të marrin ngjyrë të kuqërremtë duke i spërkatur herë pas here me lëngun e tyre. Gjatë pjekjes përgatiten portokallet si më poshtë: Lahen, pastrohen nga lëkurat, të cilat kruhen nga ana e jashtme që t'u hiqet pak ngjyra e verdhë së bashku me një pjesë të hidhërimit. Priten lëkurët në copa të vogla dhe hidhen në ujë që të marrin një valë, të zbuten e t'u hiqet plotësisht hidhërimi dhe lihen në ujë të ftohtë. Thelat e portokalleve pastrohen nga cipat, u hiqen bërthamat dhe vendosen në një pjatë. Kur piqen patat brenda në to vihet i gjithë lëngu që është krijuar nga pastrimi i portokalleve. Pastaj priten njësoj si pulat, vihen në pjatancë dhe sipër u hidhen lëkurët e prera në copa shumë të vogla. Me lëngun e patave përgatitet salca e të pjekurave dhe gjysma e saj hidhet sipër thelave të portokalleve që të ngrohen. Nga njëra anë e patave vendosen gjysmat e thelave të portokalleve dhe nga ana tjetër gjysmat e tjera. Kjo gjellë mund të shoqërohet edhe me patate të fërguara.



Kapitulli XIV

Gjëja e gjahut

Shpendët dhe kafshët e gjahut ndahen në dy kategori: *në fluturake* dhe në *kafshë me qime*. Në fluturakët hyjnë: shapkat, shaptoret, thëllëzat, turtujt etj.

Në kafshët me qime: lepuri i egër, derri i egër, dhia e egër etj.

Në përgjithësi mishi i gjësë së gjahut ka shije të veçantë, më të mirë se shpendët e kafshët shtëpiake, dhe kjo sepse ato kanë më tepër lëndë ekstraktive. Mishin e kanë pak më të fortë se ato shtëpiake, kanë më pak yndyrë, por kanë dhe kalori më shumë.

1
Pëllumbat me ullinj

Për 6 pëllumba me madhësi mesatare duhen:

- verë 1 ½ gotë
- miell 2 lugë gjelle
- gjalpë 4 lugë gjelle
- domate të pjekura mirë 5 kokrra
- majdanoz të grirë hollë
- lëng mishi 1 ½ filxhan çaji
- kripë e piper
- ullinj 1 filxhan çaji
- sallatë radhiqe

Pëllumbat priten në racione, kalohen në miell dhe skuqen me gjalpë duke i shuar me verë. Skuqim veç pak miell të cilin e shuajmë me lëng mishi dhe e hedhim në mish. Shtojmë majdanoz, kripë, piper, dafinë, domate dhe i lëmë të përfundojë zierja. Hiqen bërthamat e ullinjve, i ziejmë 15 minuta në ujë të valuar që t'u hiqet kripa dhe pasi i kullojmë i bashkojmë me mishin. Lihen të ziejnë edhe 5 minuta dhe gjella është gati. Shërbehet e nxehtë dhe shoqërohet me sallatë radhiqe të gatshme.

2
Thëllëza të pjekura

Për 6 persona:

- thëllëza 3 copë
- lardo të pashkrirë
- 4 lugë gjalpë
- kripë e piper

Thëllëzat në qoftë se janë me gjithë pupla përvëlohen pak në ujë të valuar, pastrohen nga puplat, përcëllohen, hiqen të brendshmet, koka, këmbët dhe qepen si të gjithë shpendët. Pastaj lahen, fshihen, u hidhet kripë e piper. Pritet lardoja në feta të holla e të gjera, rrihet që të hollohet. Vendoset në çdo thëllëzë një fetë në gjoks dhe piqen në furrë mesatare. Herë pas here spërkaten me gjalpë dhe piqen në furrë mesatare. Herë pas here spërkaten me lëngun e vet. Koha e pjekjes varet nga mosha. Shoqërohen me zarzavate të ndryshme.

Shënim: **Thëllëzat bëhen edhe të mbushura sikurse pulat, por meqenëse kemi folur te shpendët, s'po i trajtojmë.**

3
Shaptore të pjekura

Për 6 persona:

- shaptore 6 copë
- lardo 4 lugë gjelle
- miell 1 ½ lugë
- yndyrë 2-3 filxhanë kafeje

Shaptoret përgatiten si gjithë shpendët, por me një ndryshim që kokat nuk u hiqen, sepse përdoren për qepje (shaptorja nuk qepet me

spango). Gjithashtu nga të brendshmet u hiqet vetëm stomaku, kurse mëlçitë, zemra dhe zorrët lihen në bark. Qepja e saj bëhet si më poshtë: Ngjishen këmbët që të qëndrojnë shtrënguar në gjoks e kurriz ashtu si veprohet për të gjithë shpendët. Pastaj kthehet koka e shaptores nga ana e këmbëve (përdridhet) dhe futet sqepi i saj nga një kofshë e del te tjetra. Hidhet kripë e piper, u vihet lardoja dhe piqen në tenxhere. Me yndyrën e mbetur përgatitet salca duke hedhur pak miell, skuqet, shtohet ujë, zihet e kullohet.
Shaptorja e pjekur pritet në dy pjesë, vendoset në feta buke të skuqura me gjalpë e spërkaten me salcën e vet. Shoqërohet me sallatë jeshile.

4
Patat e egra

Patat e egra gatuhen njëlloj si patat e buta, ndryshojnë vetëm në pastrim. Përcëllohen dhe u hiqen të brendshmet si të gjithë shpendëve. Patat e egra meqenëse rrojnë në liqene dhe ushqehen me peshq kanë edhe erën karakteristike të peshkut, e cila mund të hiqet si më poshtë: pasi u hiqen të brendshmet dhe lahen mirë, merret një thëngjill i ndezur (nga qymyri i drurit) dhe futet në bark të patës sa më thellë. Qymyri duke u shuar ngadalë bën tym, i cili neutralizon erën karakteristike të peshkut. Hiqet qymyri dhe lahet përsëri pata, Qepet si gjithë shpendët e pastaj është gati për gatim, sipas mënyrës që dëshirohet.

5
Fazanë të pjekur

Për 10 persona:

- 1 fazan i vogël
- uthull 2 ½ filxhanë kafeje
- ujë 3 ½ filxhanë kafeje
- qepë 2-3 kokrra mesatare
- karota 3 copë
- pak selino, hudhra 3-4 thelpinj
- majdanoz 1 tufë
- 3 copë karafila
- gjalpë 2 ½ lugë gjelle
- kripë e piper

Fazanët nuk gatuhen kurrë menjëherë pas gjahut. Gjahtarët, pasi i vrasin, i pastrojnë nga të brendshmet dhe i lënë disa ditë në frigorifer ose në vend të freskët, pa ua hequr puplat që të përfitojnë, siç thonë ata, butësinë e duhur.
Përpara se të kalojnë në përpunim të nxehtë marinohen si më poshtë:
Në një enë hidhet uthull dhe ujë e lihet të marrë valë. Ndërkohë pastrohen qepët e karotat, hidhet selinoja, hudhrat, majdanozi, karafili dhe i lëmë të marrin valë. Kur ftohet marinada, vihen fazanët që të

marinohet për 24 orë. Pastaj nxirren prej andej, kullohen mirë, spërkaten me kripë e piper, u futen në bark qepë të paprera, mbështillen me lardo derri të tymosur e të prerë shumë hollë dhe vihen në tavë të lyer me gjalpë. Piqen në furrë në nxehtësi të fortë 30 minuta derisa të skuqen nga të gjitha anët. Gjatë kësaj kohe, shtohen perimet e marinadës dhe pak nga lëngu i saj. E lëmë të vazhdojë pjekja në furrë me nxehtësi mesatare duke e spërkatur herë pas here me lëngun e tyre dhe pak konjak.
Pasi piqen, priten në racione dhe shërbehen me garniturë të ndryshme sipas dëshirës.
Fazani mund të bëhet edhe i mbushur me hajni etj.

6
Lepuri i egër

Mishi i tyre është i shijshëm sidomos në stinën e dimrit. Mishi më i butë është i lepurit të vogël që ka moshën 1 vjeç e poshtë. Lepuri duhet ta ketë mishin të ngjeshur e ngjyrë rozë, të mos ketë erë të rëndë etj.
Lepujt përgatiten në shumë mënyra. Por para se të gatuhen do të jetë më mirë që të marinohen për disa orë.
Lepuri i pastruar pritet në racione dhe marinohet në një enë porcelani me qepë, karota, selino, majdanoz, piper, karafil, rigon, gjethe dafine, uthull dhe ujë. Mbulohet me një kapak mbi të cilin vëmë një peshë me qëllim që të gjitha copat e mishit të prerë të jenë të mbuluara me marinadë. Lihet mishi që të marinohet në vend të freskët 12-16 orë. Në këtë mënyrë ai merr shije të veçantë si dhe aromë të mirë.

7
Lepur çomlek

Për 6 persona:

- lepur i vogël 1.5 kg.
- vaj ½ filxhanë kafeje
- hudhër 1 kokërr
- dafinë 1 gjethe
- disa kokrra piper
- karafila 2 copë
- uthull 2 ½ filxhanë kafeje
- domate 4 kokrra
- kripë e piper
- qepë 1.800 kg.

Racionet e lepurit të marinuar kullohen mirë, shtrydhen dhe skuqen në yndyrë të nxehtë, pastaj shuhen me uthull, shtohen domatet e qëruara, hudhrat, dafina, karafilat, pak ujë dhe lihet gjella që të ziejë në zjarr të ngadaltë ose vihet në furrë. Qepujkat pastrohen pa prishur formën, skuqen lehtë dhe hidhen te mishi. Shtohet kripë e piper sipas nevojës, pak ujë, mbulohet tenxherja dhe vihet të ziejë derisa të jetë gati. Çomleku bëhet i shijshëm kur zien në furrë.

8
Lepur me verë

Për 5 persona:

- 1 lepur i vogël
- verë e bardhë ½ gotë
- qepë 3-4 kokrra
- domate 3-4 kokrra
- dafinë 1-2 gjethe
- miell 2-3 lugë gjelle
- vaj 2 filxhanë kafeje
- pak majdanoz
- kripë e piper

Kullohet lepuri pas marinimit, hidhet kripë e piper, kalohet në miell dhe skuqet në yndyrë të nxehtë. Pastaj vihet në tenxhere. Në tigan skuqet qepa, domatet e grira hollë, hidhet verë, shtohet piper i shtypur trashë, pak kanellë, kripë, ujë në qoftë se ka nevojë dhe hidhen te mishi. Mbulohet ena dhe vihet në zjarr që të përfundojë zierja me fare pak lëng. Gjella del e thatë në yndyrën e vet.

Shënim: **Koha e marinimit të lepurit të butë është më e shkurtër se e lepurit të egër.**

9
Derr i egër i pjekur

Për 6 persona:

- mish derri 1.5 kg.
- yndyrë 5-6 lugë gjelle
- gjalpë 1 ¼ lugë gjelle
- marinadë
- kripë e piper

Mishi i derrit të egër është shumë i shijshëm dhe i butë kur kafsha është e vogël në moshë. Kafshët e mëdha e kanë mishin të fortë dhe të tharët. Për këtë duhet të marinohen shumë orë para gatimit.

Mishi i derrit të egër me moshë të vogël nuk është nevoja të marinohet më parë, mjafton disa orë para gatimit (2-3 orë) të lyhet me limon, kripë e piper. Përjashtim mund të bëhet për derrin me moshë të madhe, që do një marinim të thjeshtë me pak verë të bardhë, lëng limoni, pak raki, rigon, dafinë e kripë.

Në këtë marinadë vendosen copat e mëdha të mishit për 4-8 ditë, por kjo kushtëzohet edhe nga koha edhe nga mosha e kafshëve. Në qoftë se duhet shpejtuar procesi i marinimit, atëherë marinada e mësipërme valohet mirë në zjarr dhe kur ftohet hidhen copat e mishit dhe lihen të marinohen vetëm 2-3 ditë.

Derri i egër kur është në moshë të vogël mund të gatuhet me të gjitha mënyrat siç gatuhet derri i butë, por zakonisht mishi i derrit të egër bëhet i pjekur në hell ose në furrë, sepse bëhet më i shijshëm.

Pas marinimit mishi kullohet, lahet dhe përsëri kullohet. Vihet në zjarr një enë me yndyrë (është mirë enë balte) dhe kur të nxehet mirë skuqet mishi. Pastaj hidhet kripa e piperi dhe vihet në furrë me nxehtësi mesatare

që të piqet duke u kthyer nga të gjitha anët. Herë pas here spërkaten me marinadën e vet, e cilas më parë kalohet në sitë. Ndërkohë përgatitet një salcë pikante. Në lëngun e mbetur në tavë shtohet pak miell, skuqet mirë dhe hidhet marinada që ka tepruar, pak ujë në qoftë se ka nevojë dhe lihet të marrë një valë. Kur mishi është gati, pritet në racione dhe shoqërohet me pure bizelesh, sipër i hidhet salca e përgatitur.

10
Derr i egër çomlek

Për 8 persona:

- mish derri 2 kg.
- vaj ½ gotë uji
- qepujka 3 kg.
- karafila 5 copë
- dafinë 3 gjethe
- hudhra 10 thelpinj
- verë e kuqe 1 ½ gotë
- 1 lugë kafeje miell
- kripë e piper

Pas marinimit mishi pritet në copa sipas racioneve dhe hidhet në një tenxhere. Sipër tij hidhen qepujkat e pastruara, hudhrat, dafina, kripa e piperi, vaji, vera etj. Lihet në zjarr të marrë valë dhe i hiqet shkuma. Me miellin bëhet një brumë i fortë dhe mbulohet mirë tenxherja që të mos i dalin avujt. Vendoset në zjarr të ngadaltë dhe lihet më shumë se 2 orë që të ziejë përfundimisht.

Shënim: Mirë është që kjo gjellë të bëhet në enë balte ose në tenxhere me presion. Koha e zierjes 45 minuta.

11
Bretkosat

Kanë vlera të mëdha ushqimore, janë të pasura në proteina dhe këshillohen për të gjitha moshat, sepse janë mjaft të asimilueshme nga organizmi i njeriut.

Bretkosave i hapen vetëm këmbët e pasme, të cilat priten me gërshërën e kuzhinës. Pasi pastrohen ato nga lëkura, cipat e tjera, sipas dëshirës mund të kalojnë në marinim, ashtu siç veprohet për disa peshq ose mund të gatuhen menjëherë, por më mirë është të marinohen me pak kripë, piper, majdanoz e uthull. Lihen rreth një orë, pastaj kullohen dhe kalohen në gatim.

12
Bretkosa të fërguara

Për 5 persona:

- 15 këmbë bretkose
- kripë e piper sipas dëshirës
- 2 tufa majdanoz
- 1 filxhan kafeje uthull

Për brumin:

- 1 filxhan çaji miell
- 2 kokrra vezë
- 1 ½ filxhan ujë
- pak kripë
- vaj për skuqje

Pasi bretkosat marinohen, hiqen nga marinada, fshihen lehtë me pecе, kalojnë në miell pastaj në brumin e përgatitur (me vezë, miell, ujë e kripë) dhe skuqen në vaj të nxehtë nga të dyja anët. Skuqja duhet të vazhdojë afërsisht 10 minuta. Shërbehen në pjatancë duke i vënë anash majdanoz të skuqur në vaj dhe sallata të stinës të freskëta ose të ziera. Gjithashtu mund të shërbehen me pilaf, patate të fërguara etj.

13 Bretkosa sote

Për 5 persona:

15 këmbë bretkose,
kripë, piper,
gjalpë 3 ½ lugë gjelle,
miell 1 ½ lugë gjelle,
1 limon,
2 tufa majdanoz.

Këmbët e bretkosave kalohen në miell dhe skuqen në gjalpë pasi i kemi hequr nga marinada. Shtohet majdanoz i grirë hollë dhe lëngu i limonit. Mbulohen me kapak dhe lihen 20 minuta në zjarr të ngadaltë. Shërbehen të ngrohta me patate të fërguara, pure, etj.

Kapitulli XV

Gjellë me perime

Gjellë me perime me mish, pa mish

Siç dihet nga të gjithë si dhe përvoja e përdorimit të perimeve në kuzhinat tona, tregon se , sipas studimeve të hershme, por edhe sot rezulton, se perimet mund të kenë vlera të vogla kalorike, por janë të domosdoshme e të pazëvendësueshme si ushqim fiziologjik.

Perimet janë të pasura me shumë vitamina C, (karotina,provitamina A, D), B_1, B_2, K, PP, E. Perimet janë të pasura me karbohidrate (sheqerna) veçanërisht bishtajoret, fasulet, bizelet, thjerrëzat, bathët etj., të cilat janë të pasura gjithashtu me proteina rreth 22 %. Perimet zënë një vend të rëndësishëm me përmbajtje të kripërave minerale sidomos me hekur, e më pak kalçium e fosfor.

Po ashtu perimet sidomos patatja përmban sasi të konsiderueshme karbohidratesh. P.sh. një gram karbohidrate që merr organizmi i njeriut, jep mbi 4 kalori. Gjithashtu, ajo përmban amidon, celulozë, vitamina A, C, B_1, B_2, PP.

1
Patate të skuqura me qepë

Për 5 persona:

- patate 1,500 g
- vaj 2 filxhanë kafeje
- qepë 2-3 kokrra
- kripë e jeshillëqe

Patatet qërohen, lahen, priten në feta, shpëlahen e kullohen. Qepa pritet trashë në formë gjysmë rrethi dhe skuqet me yndyrë derisa të vyshket. Shtohen patatet, përzihen, u hidhet kripa dhe mbulohen me kapak duke i përzier herë pas here që të mos digjen. Kjo gjellë përgatitet në çast, shërbehet e nxehtë e spërkatur me kopër ose majdanoz të grirë hollë. Shoqërohet me turshi, peshk, mish, shpendë etj.

2
Patate jahni

Për 4-5 persona:

- patate 1 kg.
- vezë 2 kokrra
- qumësht 1 gotë uji
- gjalpë ose margarinë 1-2 lugë gjelle
- majdanoz 1 tufë
- djathë i grirë
- kripë sipas dëshirës

Patatet e ziera priten në feta ose kubikë mesatarë dhe kalohen në skuqje të lehtë me gjalpë ose margarinë. Në një enë porcelani rrihen vezët ku u hidhet qumështi i ngrohtë, djathi i grirë majdanozi i grirë dhe kripë. Shtohen këtu patatet, përzihen së bashku dhe i hedhim në tavën e lyer me yndyrë e pastaj i futim në furrë të piqen. Priten në racione dhe serviren të nxehta. Në këtë lloj gjelle, sipas dëshirës mund të hidhet qepë e skuqur gjatë përgatitjes.

3
Role me pure patate

Për 6 persona:

- patate 200 g
- gjalpë 2 lugë gjelle
- vezë 2-3 kokrra
- qumësht 2 filxhanë kafeje
- qepë 2-3 kokrra mesatare
- vaj 3-4 lugë gjelle
- karota 3-4 copë
- pak selino, majdanoz
- kripë e piper
- vezë të ziera 2 kokrra
- vezë për lyerje 1 kokërr
- galetë 1 filxhan kafeje
- gjalpë për spërkatje 1 lugë gjelle

Përgatiten patatet pure me qumësht, vezë e gjalpë. Ndërkohë përgatitet mbushja. Merren qepë, karota, rrënjë selino, priten ato në fije dhe skuqen në nxehtësi të ngadaltë, të mbuluara me kapak derisa të zbuten. Pastaj u hedhim

kripë e piper dhe i heqim nga zjarri. Kur të jenë bërë gati hedhim vezët e ziera të prera në formë kubike. Merret një pecetë e pastër apo një letër e lyer me vaj ku do të shtrohet pureja me 1.5 cm trashësi. Vendosim edhe mbushjen dhe me anën e letrës e mbledhim në formë roleje, duke e vendosur palosjen poshtë. Pastaj heqim letrën, e lyejmë me vezë, hedhim galetën, e spërkasim me yndyrë dhe e pjekim në furrë derisa të krijohet një kore e kuqerremtë në sipërfaqe.
Mbushja e rolesë mund të bëhet me kima mishi, me qepë të grira, me djathë e me vezë.

4
Qofte me patate (*kroketa*)

Për 6 persona:

- 1.200 kg. patate
- 2 ½ filxhan kafeje miell
- 2 kokrra vezë
- djathë kaçkavall i grirë 2 lugë gjelle
- gjalpë 1 ¼ lugë gjelle
- piper, majdanoz
- galetë 2 filxhanë kafeje
- vezë 1 kokërr për lyerje
- vaj 3 filxhanë kafeje

Patatet e qëruara zihen në ujë të valuar me kripë dhe kalohen të nxehta në makinën e puresë. Vihet pureja në tavolinë dhe i hedhim miell, vezë, gjalpë, kaçkavall i grirë, piper e majdanoz, të cilat i përziejmë të gjitha së bashku derisa të bëhet një masë e njëllojtë. Ndahet në pjesë apo në copa sa madhësia e kokrrës së arrës, u japim formën e rrumbullakët e pastaj i kalojmë në miell e i lyejmë me vezë të rrahura me pak ujë, galetë dhe pastaj i vëmë të skuqen.

5
Pure spinaqi

Për 6 persona:

- spinaq 1.250 kg.
- miell 3-4 lugë gjelle
- gjalpë 2 ½ lugë gjelle
- qumësht 1 gotë uji
- vezë 2 kokrra
- kripë e piper

Spinaqi i pastruar dhe i larë mirë, zihet në ujë të bollshëm të valuar me kripë. Pastaj kullohet shtrydhet dhe kalohet në makinën e puresë ose në sitë dhe lihet në një enë. Në një enë me yndyrë (gjalpë ose margarinë) skuqet mielli pa marrë ngjyrë, shuhet me qumësht dhe përzihet mirë për të mos krijuar kokrriza. Hidhet pureja e spinaqit, kripa e piperi dhe lihen të marrin 2-3 valë. Po të jetë e trashë i hidhet lëng spinaqi. Hiqet nga zjarri dhe pasi i bie pak nxehtësia, hidhen vezët një e nga një duke e përzier mirë. Serviret si garniturë ose si pjatë më vete. Pureja me spinaq shoqërohet me vezë të ziera (jo plotësisht).

6
Spinaq me oriz

Për 6 persona:

- spinaq 1.750 kg.
- vaj 2 ½ filxhanë kafeje
- qepë 1-2 kokrra
- oriz 1 filxhan kafeje
- kripë, kopër ose dhjozëm

Spinaqi i pastruar dhe i larë përvëlohet në ujë të valuar me kripë, kullohet dhe pritet. Në tenxheren me yndyrë skuqet qepa sa të vyshket, i hidhet orizi dhe skuqet pak, hidhet lëngu i mishit ose ujë dhe kur të jetë gjysëm i zier orizi, shtohet spinaqi, kopra ose dhjozma e grirë hollë. Kjo gjellë bëhet më e shijshme kur përgatitet me vaj ulliri. Sipas dëshirës gjatë skuqjes së qepës, mund të hidhet edhe pak salcë.

7
Presh jahni

Për 6 persona:

- presh 1.800 kg.
- qepë 2 ½ kokrra mesatare
- vaj 2 filxhanë kafeje
- salcë gjysmë luge
- pak spec, kripë e piper

Preshi pastrohet, pritet në mënyrë të pjerrët 3-4 cm, lahet e kullohet. Në një enë me yndyrë, skuqet qepa shtohen preshët dhe skuqen deri sa të vyshken. Pastaj u hidhet spec, salcë duke vazhduar skuqja. Shtohet lëng mishi ose ujë sa të mbulohen. Hedhim kripë e piper dhe lihen të ziejnë në zjarr të ngadaltë për të mos u prishur forma e preshit.

8
Presh me qumësht e vezë

Për 6 persona:

- presh 1.250 kg.
- vaj 2 ¼ filxhanë kafeje
- vezë 2-3 kokrra
- qumësht 1 gotë uji
- qepë 3 kokrra mesatare
- kripë, piper, limon 1 kokërr

Preshtë pastrohen e priten siç u tha më sipër, skuqen me yndyrë së bashku me qepën e grirë pa marrë ngjyrë. Skuqja bëhet me kujdes që të mos prishet forma e preshve. Hidhet ujë dhe ziejnë sa të mbeten pa lëng. Në një enë porcelani rrihen vezët, u hidhet qumësht i ngrohtë, lëngu që ka mbetur i preshve dhe i shtohet gjellë sipër e cila nuk vihet më në zjarr pasi pritet veza. Gjatë shërbimit apo servirjes, hidhet piper i zi, dhe lëng limoni.

9
Tavë me presh

Për 6 persona:

- presh 2 kg.
- vaj 3 filxhanë kafeje
- qepë 2 kokrra mesatare
- lëng mishi ose ujë 2 gota uji
- salcë ½ lugë gjelle
- pak spec, kripë e piper

Pastrojmë preshët. I presim në mënyrë të pjerrët deri 3-4 cm. I kalojmë në yndyrë të skuqen lehtë dhe i vendosim në tavë. Në yndyrën e mbetur hedhim qepën, e cila skuqet. I shtojmë salcën, specin, kripën e piperin si dhe lëngun e mishit apo ujë dhe pasi të marrë valë u hidhet preshëve përsipër. Tava piqet në furrë.

10
Domate e speca të mbushura me mish

Për 6 persona:

- domate 5 kokrra të mëdha,
- speca 12 copë,
- qepë 2 ½ kokrra mesatare,
- yndyrë 2 filxhanë kafeje,
- kripë, piper, majdanoz 1 tufë,
- domate për sipër 3 kokrra mesatare.
- kimë ½ kg., oriz 200 g.

Domatet zgjidhen në formë të rregullt, të pjekura e të forta. Ato lahen, u pritet bishti në formë kapaku. U hiqen farat dhe mesi i tyre, pastaj i radhisim në tepsi. Specat zgjidhen me tul e të mëdha. Edhe specave u pritet bishti në formë kapaku, u hiqen farat dhe vendosen në tepsi. Një radhë me speca e një radhë me domate.

Në një enë me yndyrë, skuqet qepa e grirë hollë shtohen zemrat e domateve të grira hollë. Vazhdohet skuqja. Hidhet kripë, piper, ujë dhe ziejnë 10-15 minuta. Pastaj shtohet orizi i pastruar dhe lihet të zihet jo plotësisht. Shtohet majdanozi i grirë dhe mbushen domatet dhe specat jo plot, pasi gjatë zierjes orizi shton dhe mbushja del jashtë. Në fund u hidhen domatet e grira hollë, kripa, lëngu i mishit ose ujë dhe piqen në furrë.

11
Burani verore

Për 6 persona:

- yndyrë 5 lugë gjelle
- qepë 3 kokrra mesatare
- speca 6 copë
- domate 5 kokrra mesatare
- oriz 1 filxhan kafeje
- kripë, majdanoz 4-5 fije

Skuqet qepa me yndyrë sa të zverdhet. Priten specat në rripa të

hollë, i hedhim të skuqen pak dhe shtohen domatet e qëruara nga cipat e të grira hollë. Vazhdohet edhe pak skuqja. Shtohet ujë, oriz i pastruar, kripë dhe lihet të ziejnë deri sa gjella të dalë me trashësi mesatare. Në fund shtohet majdanoz i grirë hollë.

12
Mashurka të ziera

Për 6 persona:

- mashurka 1.250 kg.
- vaj 2 ½ filxhanë kafeje
- kripë, piper dhe majdanoz 1 tufë

Zakonisht për zierje përdoren mashurka shumë të njoma, të cilat thyhen lehtë me dorë dhe kërcasin. U pritet bishti e maja dhe ziejnë në ujë të valuar deri 25-30 minuta. Pasi i kemi zier, kullohen, priten në fije, vendosen në pjatë dhe shërbehen duke u hedhur vaj ulliri, kripë e majdanoz të grirë hollë. Mashurkat sipas dëshirës mund të përzihen edhe me kungulleshka të njoma të ziera. Mashurkat e ziera gatuhen më të shijshme kur ato kalojnë në tigan me gjalpë ose margarinë, të cilave u hidhet përsipër kopër e majdanoz.

13
Mashurka jahni

Për 6 persona:

mashurka 1,75 kg.,
vaj 2 ½ filxhanë kafeje,
qepë 2-3 kokrra mesatare,
domate 2-3 kokrra mestare
ose salcë 1 lugë gjelle,
kripë e majdanoz 1 tufë.

Mashurkat pastrohen nga maja dhe bishti, u hiqen fijet dhe lahen. Në një enë me yndyrë skuqet qepa sa të zverdhet, hidhen mashurkat pjesë-pjesë, mbulohen me kapak dhe përzihen disa herë sa të vyshken dhe të mbeten në yndyrë për 5-8 minuta. Pastaj hidhet lëng mishi ose ujë deri sa të mbulohen. Shtojmë kripë, majdanoz të grirë hollë dhe zihen në zjarr të ngadaltë. Gjella duhet të dalë me pak lëng dhe me yndyrën e vet.

Shënim: **Për të ruajtur ngjyrën jeshile të mashurkave ato më parë ziejnë në ujë të valuar për 10-15 minuta, pastaj kullohen dhe i ziejmë me salcë të përgatitur. Po në këtë mënyrë përgatiten dhe bizelet.**

14
Bamje jahni

Për 6 persona:

- bamje 1.250 kg.
- vaj 2 ½ filxhanë kafeje

- qepë 2-3 kokrra mesatare
- domate 5 kokrra mesatare
- kripë, majdanoz
- uthull 2-3 filxhanë kafeje

Bamjet pastrohen nga bishti në formë konike, vendosen në ujë me kripë e uthull për 10 minuta. Fërkohen me duar që t'u hiqet pushi dhe shpëlahen. I skuqim lehtë dhe i rreshtojmë në tenxhere me bishtat anash duke shtruar në fund feta domatesh. Në yndyrën e mbetur skuqet qepa e grirë hollë. Domatet e qëruara nga cipa e të grira hollë u hidhen sipër bamjeve. Sipër vihen feta domateje, mbulohen me pjatë, u hidhet lëng mishi ose ujë dhe ziejnë deri sa gjella të mbetet me pak lëng. Për të mos u copëtuar bamjet gjatë shërbimit apo servirjes kthehen në tepsi duke i përmbysur.

15
Bizele kokërr jahni

Për 6 persona:

- bizele 1.200 kg.
- vaj 2 ½ filxhanë kafeje
- qepë të njoma 3 copë
- miell ½ lugë gjelle
- salcë ½ lugë gjelle
- kripë e kopër 1 tufë

Bizelet pastrohen nga bishtajat, lahen, dhe ziejnë përgjysmë në ujë të valuar dhe kullohen. Në një enë me yndyrë skuqen të bardhat e qepëve të njoma ose në mungesë të tyre përdoren qepë të thata. Hidhet pak miell, salcë, bizelet, ujë, kopër e grirë hollë dhe i lëmë të ziejnë. Në fund kur gjella është gati i hidhet kripë dhe përsëri kopër e grirë hollë.

16
Bizele të çastit

Për 6 persona:

- bizele 1.200 kg.
- gjalpë ose margarinë 2 ½ lugë gjelle
- kripë, piper
- kopër 4-5 fije

Bizelet pastrohen, ziejnë në ujë të valuar dhe kullohen. Në një enë me yndyrë hidhen bizelet, përzihen pak e skuqen 5 minuta. Hidhet kripë, piper e kopër e grirë. Kjo gjellë përdoret më tepër si garniturë.

17
Bizele kokërr me salcë të bardhë

Për 6 persona:

- bizele 1.200 kg.
- miell 1 lugë gjelle
- gjalpë ose margarinë 1 lugë gjelle

- qumësht 2 gota uji
- kripë, kopër e grirë hollë
dhe në fund pak gjalpë i freskët

Bizelet e pastruara ziejnë në ujë të valuar dhe kullohen. Në një enë me yndyrë, skuqet mielli pa marrë ngjyrë dhe shuhet me qumësht. Përzihet që të mos krijohen kokrriza dhe zien pak. Shtohen bizelet, të cilat ziejnë 5-8 minuta, u shtohet kripë, kopër e grirë hollë dhe në fund pak gjalpë i freskët.

18
Çomlek

Për 6 persona:

- qepujka 1.200 kg.
- vaj ulliri 2 ½ filxhanë kafeje
- salcë ½ lugë gjelle
- uthull 2 filxhanë kafeje
- hudhra 1 kokërr mesatare
- dafinë 1 gjethe
- kripë, piper e pak kanellë

Për këtë lloj gjelle preferohen qepujka në madhësinë e arrës. Në mungesë të tyre qepë të zakonshme të pastruara e të prera në copa të mëdha. Qepujkat ose qepët skuqen lehtë me yndyrë dhe hidhen në tenxhere. Në yndyrën e mbetur hidhen qepë të grira hollë, skuqen sa të zverdhen. Shtohet salcë, piper i zi kokërr, fletë dafine, verë ose uthull, ujë, kripë dhe pasi të marrin valë, u hidhen qepëve thelpinj hudhre të paqëruara dhe dru kanelle. Gjella zien në tenxhere me presion, por dhe në lloje të tjera, por me kapak që mbyllet mirë.

19
Angjinare të ziera

Për 6 persona:

- angjinare 1.200 kg.
- majonezë 1 filxhan çaji
- kripë e kopër

Angjinaret pastrohen nga luspat e jashtme, u pritet maja dhe pushi, pritet bishti 8-10 cm, i cili është i ngrënshëm. Vihen në ujë me limontoz, kripë e pak miell që të mos nxihen. Pastaj ziejnë në yjë të valuar me kripë dhe pasi kanë zier vendosen në pjatë. Serviren me majonezë ose me vaj e limon. Angjinaret e ziera, mund të kalohen dhe në tigan me yndyrë, kripë e kopër. Këto mund të shërbehen edhe me peksimadhe të regjura me vaj ulliri, hudhra e majdanoz të grirë hollë.

20
Angjinare me domate

Për 6 persona:

- angjinare 1.70 kg.
- vaj 2 ½ filxhanë kafeje
- qepë 3 kokrra mesatare
- domate 4 kokrra mesatare
- kripë e kopër

Angjinaret e pastruara përvëlohen me ujë të valuar me kripë për 3-5 minuta që të mos nxihen. Qepa grihet hollë dhe skuqet me yndyrë. Hidhen domatet e qëruara nga cipa dhe skuqen pak. Shtohen angjinaret, kripë, kopër. Hidhet ujë sa të mbulohen dhe i lëmë të ziejnë në zjarr të ngadaltë. Kjo gjellë përgatitet dhe pa përdorur skuqjen. Në tenxhere hidhen angjinaret e pastruara, qepë, vaj ulliri, kopër, domate, pak ujë dhe pastaj ziejnë.

21
Bathë të njoma jahni

Për 6 persona:

- bathë 1.700 kg.
- vaj 2 ½ filxhanë kafeje
- qepë 3 kokrra mesatare
- salcë 1 lugë gjelle
- kopër 1 tufë
- kos 2-3 lugë gjelle për çdo person
- miell 1 lugë gjelle

Bathët pastrohen nga bishti, maja dhe u hiqen fijet. Vendosen në enë me ujë, kripë e limontoz që të mos nxihen, shpëlahen e ziejnë 8-10 minuta dhe pastaj kullohen. Në një enë me yndyrë, skuqet qepa sa të zverdhet. Hidhen bathët pjesë-pjesë e skuqen. Shtohet pak salcë, kopër e ujë sa të mbulohen. Vihet kapaku dhe lihen të ziejnë në zjarr të ngadaltë. Gjatë servirjes, sipër u hidhet kos i tharët. Bathët bëhen të shijshme kur gjatë zierjes u hedhim disa kokrra kumbulla të papjekura. Gjellës së përfunduar u hidhet sipër kopër e grirë hollë. Gjatë skuqjes, bathëve mund t'u hidhet edhe pak miell.

22
Turli me perime

Për 6 persona:

- perime 1.700 kg.
- vaj dy filxhanë kafeje
- qepë 4 kokrra mesatare
- domate 5 kokrra mesatare
- kripë, piper
- majdanoz 1 tufë

Për të përgatitur turli, duhen 3 ose më tepër lloje perimesh. Perimet priten në kubikë, (patëllxhanë, speca, kunguj, patate, bamje), të cilëve u pastrohet bishti në formë kubike. Skuqen lehtë dhe lihen në një enë. Në një enë me yndyrë skuqet qepa,

hidhen domatet e qëruara nga cipa, kripë e majdanoz.
Në një tenxhere me fund të gjerë, vihet një shtresë me feta domatesh dhe vendosen perimet e skuqura; speca, patëllxhane, karota, kungulleshka, sipër bamje e patate, lëng mishi ose ujë, mbulohen me kapak dhe ziejnë në zjarr të ngadaltë.

Shënim: Turlia mund të përgatitet me tavë të thellë sidomos në tavë balte. Vendosen në rreshta perimet e skuqura. Sipër u hidhet salca dhe zihen. Kjo mënyrë gatimi, lejon zbukurimin e pjatës më mirë, sepse perimet vendosen sipas dëshirës.

23
Kërpudha sallatë

Për 6 persona:

kërpudha 2 kg.,
vaj 2 filxhanë kafeje,
uthull ose limon,
kopër e majdanoz.

Kërpudhat e pastruara i ziejmë në ujë të valuar me kripë, kullohen dhe pastaj priten. I vendosim në pjatë, spërkaten me kopër ose majdanoz të grirë hollë, duke u hedhur vaj dhe uthull.

24
Kërpudha tavë

Për 6 persona:

- **kërpudha 2 kg.**
- **vaj 3 filxhanë kafeje**
- **qepë 4 kokrra mesatare**
- **miell 1 lugë gjelle**
- **salcë 1 lugë gjelle**
- **kopër ose majdanoz**
- **kripë e piper i zi**

Kërpudhat e pastruara përvëlohen në ujë të valuar me kripë. Pastaj kullohen, priten dhe lihen në një anë. Qepa skuqet me yndyrë. Hidhet mielli, salca, shtohen kërpudhat, të cilat përzihen së bashku. Shtohet ujë, kopër apo majdanoz dhe kripa e nevojshme. Vendosen në tavë dhe piqen në furrë.

25
Qengj kapama

Për këtë lloj gatimi apo gjelle me mish qengji zgjidhen pjesët që kërkohen nga arti i të gatuarit. Pra, zgjidhet pjesa e kofshës ose e shpatullës. Marrim mishin dhe e presim në copa të vogla aq sa një kokërr vezë. Këtyre mishrave, u hedhim kripën dhe piperin. I lyejmë me miell dhe i fërgojmë me gjalpë

derisa të skuqen, pastaj i futim në një tenxhere. Hedhim në tigan dy deri tre lugë gjelle miell të cilin e përziejmë derisa të marrë një ngjyrë gështenjë. Miellin e skuqur e shuajmë me një gotë verë të bardhë, i hedhim dhe ujin e mbasi të marrë valë, e kalojmë këtë nëpër kullesë drejt mbi copat e mishit që kemi në tenxhere duke shtuar gjithashtu mjaft domate ose pure domatesh, kripë, piper, 2-3 karafila (rrënjë) dhe pak kanellë. Pastaj i vëmë kapakun tenxheres duke e lënë të ziejë me ngadalë, derisa të jetë zier mishi. Heqim copat e mishit e i vendosim në një pjatancë, ndërsa lëngun e lëmë të ziejë derisa të bëhet si salcë e trashë, të cilën prej këtej e hedhim sipër mishit që kemi në pjatancë. Serviret sipas dëshirës.

26
Qengj me fasule të thata

Për 5 persona:

- ½ kg. mish qengji
- ½ kg. fasule të thata
- 50 g pure domatesh
- 2-3 kokrra qepë
- pak majdanoz, kripë e piper

Në fillim do të vëmë fasulet në ujë shumë kohë para zierjes së tyre. Në këtë mënyrë ato ziejnë më shpejt. Pastaj i vëmë të ziejnë vetëm me ujë. Ndërkohë, presim mishin në copa sipas dëshirës dhe e skuqim me gjalpin e qepët. Pasi të skuqen qepët hedhim një lugë gjelle miell dhe e trazojmë si duhet. Hedhim ujin aq sa të mbulohet mishi. Hedhim po kështu edhe purenë e domateve, majdanozin e grirë hollë, kripën dhe piperin. E mbulojmë tenxheren dhe e lëmë të ziejë me ngadalë sa të ziejë edhe mishi. Në kohën që kemi zier fasulet i kullojmë dhe i hedhim në tenxheren me mish. Duhet të kemi parasysh që fasulet të kenë zier mirë, sepse kështu trashet lëngu i mishit dhe gatuhet një gjellë me salcë të hidhur. Në këtë lloj gatimi mund të veprohet ndryshe: kur kemi zier fasulet një ditë më parë, lëngun e tyre e përdorim në vend të ujit.

27
Qengj me fasule të njoma (*Mashurka*)

Për këtë lloj gjelle zgjidhet shpatulla e qengjit, të cilin e presim në copa sipas dëshirës dhe së bashku me qepët e grira hollë, kripën e gjalpin i hedhim në një enë për t'i skuqur. Pasi të jenë skuqur hedhim në enën, ku është mishi, ujin aq sa të mbulohen copat e tij. Hedhim dhe kripën e piperin dhe shumë pak domate (sepse

po t'i hedhim më shumë domate, pengon zierjen e fasuleve), e mbulojmë enën apo tenxheren dhe e vëmë të valojë. Ndërkohë kemi përgatitur mashurkat duke u hequr majat e fijëzat që kanë. I hedhim brenda tenxheres në kohën që ka zier mishi, u shtojmë edhe pak ujë. Kur përfundojnë së zieri fasulet, u hedhim pjesën tjetër të domateve dhe e lëmë tenxheren me materialin të ziejë akoma që të trashet lëngu i salcës.

28
Gjoks gjengji të zier

Për 5 persona:

- mish 500 g
- qepë të mëdha 1-2 kokrra
- karota 2-3 copë
- selino
- patate 5-6 kokrra
- kunguj 2-3 copë
- kripë, piper
- 2 të verdha vezësh
- lëng limoni

Presim gjoksin e qengjit në dy-tre pjesë dhe këto i ndajmë në shtatë apo tetë thela, secilën. Pasi ta kemi prerë dhe larë mirë e hedhim mishin në tenxhere me ujin e nevojshëm. E vëmë në zjarr të marrë valë, i hedhim kripën dhe e lëmë në nxehtësi të vogël të ziejë me ngadalë. Pas 10-15 minutave, i hedhim dy grushte patate të prera në madhësinë e kokrrës së arrës. 3-4 kokrra qepë mesatare të prera hollë. Pak kungull të vogël të njomë, të prerë në copa të vogla. Pak karota dhe pak rrënjë selino. Pasi të jenë zier të gjitha këto barishte, e nxjerrim tenxheren nga zjarri që t'i bjerë vala, pastaj rrahim dy të verdha veze në një pjatë të thellë. I përziejmë ato së bashku me pak lëng limoni dhe pak lëng mishi të zier, të cilët pasi i kemi rrahur pak me pirun, ia hedhim gjellës në tenxhere duke e përzier atë brenda saj. Grijmë dhe pak majdanoz dhe e servirim gjellën në supierë, ku secili person, të marrë në pjatën e vete racionin e mishit me lëngun e barishtet.

29
Qengj ragu me domate

Për 4-5 persona:

½ kg. mish,
1 kg. domate,
80 g gjalpë,
1 lugë gjelle miell,
erëza të ndryshme,
kripë dhe piper.

E presim mishin në copa sipas dëshirës dhe e vëmë të skuqet bashkë me qepën e prerë hollë dhe gjalpin që nevojitet. Ndërkohë pasi kemi valuar ujë në një tenxhere futim

domatet brenda saj deri në 10 minuta. I nxjerrim dhe u qërojmë cipën, pastaj i presim feta-feta dhe ia hedhim mishit, i cili së bashku me miellin, kripën, erëzat e piperin do të jenë skuqur. I hedhim dhe ujin e duhur, dhe e lëmë të ziejë me ngadalë derisa gjella të mbetet me pak lëng salce.

30 Qengj ragu me bamje

Për 4-5 persona:

- ½ kg. mish
- ½ kg. domate të kuqe
- ½ kg. bamje të vogla
- 100 g gjalpë
- 1 kokërr qepë të madhe
- pak majdanoz
- kripë e piper

Si zakonisht, më parë presim mishin në racione dhe e skuqim me gjalpë bashkë me qepët e grira hollë. Pastaj u heqim cipën domateve dhe së bashku i vëmë të skuqen (në këtë rast vetëm gjysma e domateve) në një tenxhere. Hedhim ujë derisa të mbulohen copat e mishit dhe i lëmë të ziejnë 20-25 minuta. Para se të ketë zier mishi, bamjet duhet t'i kemi gati, të cilat para se të hidhen në tenxhere do të qëndrojnë të spërkatura me uthull dhe kripë disa minuta. Mund të skuqen pak. Pra, pasi kemi gati bamjet i hedhim ato në tenxhere sipër mishit, shtojmë mbi to pjesën tjetër të domateve, u hedhim kripë e piper dhe u vendosim një pjatë përmbys sipër e pastaj kapakun. I lëmë të ziejnë derisa gjella të mbetet me salcën e vet. Pasi bindemi që gjella është zier, heqim tenxheren nga zjarri dhe e anojmë që të kullojë e gjithë salca në një enë tjetër. Pasi të ketë kulluar e gjithë salca, e kthejmë tenxheren mbi pjatë që të zbrazet e gjithë gjella mbi të. Pastaj marrim një pjatancë të cilën e vëmë edhe këtë të kthyer përmbys, e kthejmë me shpejtësi që gjella të zbrazet në pjatancë. Ndërsa, salcën e vëmë të valojë përsëri dhe mbasi të trashet mirë e hedhim sipër gjellës në pjatancë. Ky lloj gatimi bëhet edhe me mish dashi e viçi.

31 Qengj frigase

Për 6 persona:

- 1.200 kg. mish qengji, *(kofshë ose shpatull)*
- 2 qepë mesatare
- 2 karota
- 1 ½ lugë gjelle gjalpë
- 1 ½ lugë gjelle miell
- pak selino, kripë, piper
- fletë dafine

E presim mishin në copa sipas dëshirës dhe e vëmë në një tenxhere

me ujë për të zier. Para se të valojë e derdhim ujin dhe i hedhim ujë tjetër derisa të mbulohet mishi. Shtojmë qepët e grira në pjesë të holla, karotat, rrënjët e selinose (sigurisht të grira shumë hollë). Hedhim kripën e piperin si dhe koprën e grirë mirë. E lëmë të ziejë 5-10 minuta para se të ziejë mishi. E vëmë tenxheren në nxehtësi të fortë që të pakësohet lëngu, i cili duhet të jetë i mjaftueshëm për të përgatitur salcën. Pasi të ketë zier mishi dhe të ketë mbetur gjysmë kg. lëng, e heqim tenxheren nga zjarri dhe në një tenxhere më të vogël vëmë gjalpin me miellin, të cilën e vëmë në zjarr duke e trazuar me tel bashkë me lëngun që morëm nga mishi derisa të marrim dy ose tri valë. Pas kësaj, hedhim një të verdhë veze dhe pak lëng limoni. Në qoftë se salca na del e hollë, hedhim pak miell patatesh. Po të kemi pak qumësht e hedhim edhe atë brenda. E lëmë përsëri në zjarr të marrë valë duke e punuar vazhdimisht me tel. Më pas ia hedhim mishit përsipër. E servirim në pjatancë ose direkt nëpër pjata.

32
Qengj ragu me patëllxhanë

Për 4 persona:

- ½ kg. mish
- 750 g patëllxhanë
- ½ kg. domate
- 100 g gjalpë
- 2 kokrra qepë mesatare
- 2-3 kokrra hudhra
- pak majdanoz
- kripë e piper

Për të gatuar këtë ragu më parë duhen qëruar patëllxhanet. Priten në copa të mëdha, e u hedhim pak kripë dhe i lëmë për pak kohë. Pas këtij veprimi presim mishin në racione, të cilin e skuqim bashkë me qepët e grira hollë e me gjalpë. I hedhim ujin që duhet, kripën, majdanozin të grirë hollë, domatet të qëruara nga cipat dhe të prera feta-feta. Të gjitha këto në një enë apo tenxhere, i vëmë të ziejnë. Ndërkohë i shpëlajmë patëllxhanet, i fërgojmë pak dhe ia hedhim mishit për t'u zier. Patëllxhanet do të hidhen në tenxhere 10-15 min para se të ziejë mishi, në mënyrë që ato të marrin valë disa herë së bashku me mishin.

33
Qengj ragu me kunguj (*të vegjël*)

Për 6 persona:

- 1 kg. mish
- 1 ½ kg. kunguj të njomë
- 1 kg. domate
- 200 g gjalpë
- 2-3 kokrra qepë
- 1 tufë dhjozëm
- pak kripë e piper

Edhe kjo gjellë bëhet siç gatuam ragun me patëllxhane, por me një ndryshim se kungujt priten ose kruhen me thikë nga jashtë, priten në copa, lahen, pastaj kriposen dhe fërgohen menjëherë pa u larë. Në këtë lloj raguje përdoret edhe mishi i dashit ose i viçit.

34
Qengj ragu me patate

Për 4 persona:

- ½ kg. mish,
- 800 g patate,
- ½ kg. domate të freskëta,
- 2 lugë gjelle gjalpë,
- 1 lugë gjelle pure domate,
- 1 deri 2 kokrra qepë mesatare.

Edhe në këtë gatim do të veprojmë si më poshtë:
E presim mishin në racione dhe e skuqim (si tek ragutë që thamë më lart) me qepët e grira hollë dhe me gjalpin, pastaj hedhim domatet të prera në feta (pasi ia kemi hequr cipën). Po kështu hedhim kripën e piperin, ujin e nevojshëm dhe e vëmë të ziejë. Ndërkohë qërojmë patatet, i presim në feta, për së gjati në formën e thelave të portokalles, dhe i hedhim në ujë për të mos u nxirë. Para se të ketë zier i plotë mishi, i hedhim patatet që të ziejnë së bashku me mishin. E servirim si të gjitha llojet e ragusë me mish.

35
Qengj ragu me spinaq

Për 4 persona:

- ½ kg. mish
- ½ kg. domate
- ½ pure domate
- 1 kg. spinaq
- 100 g gjalpë
- 1-2 qepë
- kripë, piper dhe erëza

Veprohet njëlloj si në ragutë që kemi thënë më parë. Skuqim racionet e mishit me qepën. Hidhet uji, kripa, piperi, pureja e domateve ose copa të prera të holla dhe i vëmë të ziejnë.

Ndërkohë pastrojmë dhe presim spinaqin, të cilin e ziejmë në tenxhere tjetër ku uji të jetë i nxehtë. E lëmë të ziejë deri në 12 minuta duke i shtruar pak kripë e pak sodë. Mbasi të ketë zier, e kullojmë mirë dhe e hedhim tek mishi duke i lënë të ziejnë së bashku derisa të mbetet pak lëng. Serviret si në të gjitha rastet e ragusë me mish qengji.

36
Qengji ragu me pazi

Gatuhet njëlloj si me spinaqin me të njëjtin proces gatimi e veprimi.

37
Qengj ragu me speca

Për 4 persona:

- ½ kg. mish
- 1 ½ kg. speca
- 250 g domate
- 100 g gjalpë
- 1 kokërr qepë
- 1 lugë gjelle miell
- kripë, piper dhe pak majdanoz

Edhe në këtë lloj gatimi do të veprohet si më lart. Presim mishin në racione. Hedhim gjalpin me qepën, domatet, erëzat, kripën, miellin. I skuqim pastaj hedhim ujin dhe i ziejmë. Specat i pastrojmë, i grijmë dhe i fërgojmë në tigan. Dhe mbasi të jetë zier mishi plotësisht i vëmë specat brenda mishit. Kështu mbaron ky gatim me pak salcë.

38
Gjyveç me oriz

Për 4 persona:

- ½ kg. mish
- 300 g oriz
- 100 g gjalpë
- 30 g pure domate
- 1 kokërr qepë
- pak kripë

Do të veprojmë si në çdo ragu. Presim mishin dhe e skuqim me gjalpin e qepën. Pastaj hedhim ujin, purenë e domates me pak ujë. Shtojmë ujin e duhur dhe i vëmë të ziejnë. Ndërkohë para se të ziejë mishi lajmë orizin e shtrojnë në një tepsi. I radhitim copat e mishit në të, hedhim kripë e më pas lëngun e mishit dhe i vëmë në furrë të piqen deri në 25 minuta. Që të na dalë orizi i mirë si kokrrat e pilafit të zier, duhet të kemi parasysh që lëngu i mishit të jetë i mjaftueshëm. Për të qenë të sigurt ka një raport, një pjesë oriz dhe tre lëng mishi.

39
Gjyveç me makarona

Edhe në këtë gatim, veprohet si në gjyveçin me oriz, me një përjashtim që makaronat të jenë gjysëm të ziera dhe pastaj shtrohen në tepsi, ku do të hedhim mishim mbi to. U hedhim lëngun dhe i pjekim në furrë.

40
Shpretka të mbushura

Marrim 5-6 shpretka prej berrash dhe pasi i lajmë mirë i hapim me thikë për t'i mbushur. Përgatitim mbushjen e tyre. Grijmë hollë 500 g qepë, pak thelpinj hudhrash dhe i skuqim me vaj. U hedhim brenda pak rigon, 50-60 g oriz, pak uthull, pak pure domate të tretur në ujë. I përziejmë dhe kur të ketë zier gjysëm orizi, mbushim shpretkat me të, pastaj i qepim ato për të mos u derdhur mbushja. I vendosim në një tavë me pak ujë dhe i futim në furrë për t'u pjekur për një orë.

41
Mëlçi qengji tave me rigon

Në këtë gatim përdoren të brendshmet e qengjit, si: mëlçi, shpretka, veshka e gjendra. Pasi i lajmë, i presim në copa të vogla dhe i vendosim në një tavë. Marrim dy-tri qepë të thata, disa thelpinj hudhra dhe pak majdanoz, të cilat ua hedhim sipër. U hedhim po kështu 2-3 lugë gjelle gjalpë, kripë, pak piper të kuq, rigon, pak miell, pak pelte domatesh dhe një gotë uthull. I përziejmë të gjitha këto brenda tavës. Pastaj hedhim ujë aq sa të mos mbulohet materiali dhe e vënë tavën në furrë. Pjekja vazhdon deri në një orë, duke patur parasysh që mbetet më pak salcë. I servirim direkt nga tava me salcën e tyre në pjata, ku i shtojmë pak qepë të grirë përsipër.

42
Kukurec

Në gatimin e kukurecit përdoren vetëm zorrët e qengjit dhe të brendshmet e qengjit me përjashtim të plëndësit. Pra zorrët e trasha duke i kthyer nga ana tjetër i lajmë mirë, pastaj marrim të brendshmet e

qengjit si mëlçi, gjendra etj., të cilat i lajmë e i presim në copa të madhësisë së kokrrës së arrës. Shtojmë piper të kuq, piper të zi, pak rigon dhe kripë. Pastaj i kalojmë në një hell të hekurt ku të kemi parasysh që pas radhitjes së tyre në hell, të jenë të ndryshëm nga njëri-tjetri. P.sh. mëlçia pas saj gjendra, më pas mëlçi e bardhë, e kështu me radhë. Pasi kemi bërë këtë do të fillojmë thurjen e kukurecit. Duke mbajtur me dorën e majtë hellin ku kemi vënë të brendshmet, me dorën tjetër marrim zorrën duke i mbështjellë të gjitha të brendshmet me të deri sa mos të duken ato. Në dukje kukureci është i thjeshtë, por kërkon pak mjeshtëri, veçanërisht në gërshetimin e zorrës me të brendshmet në hell. Kukurecin e pjekim në prush duke e rrotulluar mirë. Në mungesë të prushit apo skarës me qymyr, kukureci mund të piqet edhe në furrë. Por shija e tij kur piqet në prush është e pazëvendësueshme.

Gjellë me perime

Dollma me lakër të bardhë

Për 4-5 persona:

- ½ kg. kima
- 50 g oriz
- ½ lakër mesatare
- kripë, piper
- pak majdanoz

Për salcën:

- 2 lugë gjelle gjalpë
- 2 lugë gjelle miell
- ½ gotë qumësht
- 1 të verdhe veze
- kripë, piper dhe lëng limoni

Për këtë gjellë më e përshtatshme është kimaja prej mishit të derrit, e cila duhet të ketë më tepër dhjamë se mish. Grijmë hollë qepët e majdanozin të cilët i hedhim në një tas bashkë me kimanë, pastaj do të marrim orizin dhe e skuqim pak. Hedhim kripën e piperin dhe të gjitha këto i përziejmë mirë. Marrim fletët e lakrës të cilat më parë duhet të jenë zier dhe kulluar. Në çdo fletë lakre hedhim përsipër nga një lugë kima e pastaj i mbështjellim si çdo dollma që gatuajnë amvisat. Dollmatë, mund t'i bëjmë të vogla ose të mëdha. Duke i mbështjellë një e nga një i vendosim në një tenxhere të gjerë. Në qoftë se dalin më shumë copa dollma, mund të vendosen edhe në dy rreshta. U hedhim përsëri pak kripë e piper përsipër dhe ujë një gotë. Para se t'u vënë kapakun u vendosim një pjatë përmbys, për t'u zier normalisht. Pasi të kenë zier pak e të kenë pirë ujin u hedhim përsëri ujë aq sa të mbulohen dollmatë në gjysmën e vëllimit. Më tej i lëmë të ziejnë me ngadalë deri në gjysmë ore. Pasi të kenë zier, me lëngun e dollmasë që ka tepruar e me qumësht përgatitim salcën e bardhë.

Atëherë, vëmë në një tenxhere të vogël gjalpin dhe miellin, të cilët pasi të jenë nxehur mirë në zjarr përzihen vazhdimisht me telin e vezëve. Kullojmë mbi to, (d.m.th. mbi gjalpin dhe miellin) lëngun e domateve dhe qumështin pak të ngrohtë. Shtojmë dhe limonin e të verdhën e vezës duke vazhduar pa ndërprerje përzierjen me tel. Duhet patur parasysh që trashësia e salcës të jetë aq sa të mbulojë sipërfaqen e dollmasë me një shtresë të hollë.

44

Mish të skuqur me spageta

Për gatimin e kësaj gjelle marrim një copë tul viçi. Po të jetë e kofshës apo e shpatullës, gjella do të dalë më cilësore. Atëherë mishin e futim në një tenxhere, sipër të cilës hedhim gjalpin, kripën e piperin dhe e vëmë të skuqet. Pasi të skuqet mirë nga të gjitha anët i hedhim brenda një gotë verë të bardhë dhe pak pelte domate të tretur, ose një sasi domate të freskëta të qëruara nga cipa e tyre e të prera në feta shumë të holla. E vëmë të ziejë me nxehtësi mesatare, por të kemi parasysh që mishin ta kthejmë disa herë. Në rast se gjella pasi do ketë zier mishi për gati një orë e gjysmë e nxjerrim nga tenxherja dhe e vendosim në një pjatë të madhe. Pastaj e hollojmë salcën me pak ujë, e kullojmë në një kullosë, dhe përsëri e kthejmë në tenxhere bashkë me mishin të cilin e mbajmë të ngrohtë deri në momentin e servirjes. Ndërkohë ziejmë spagetin (njëlloj si makaronat e tjera) duke i llogaritur ato për 5-6 persona. Spagetin e kullojmë dhe e futim në tenxhere. Përvëlohen me gjalpë, me djathë kaçkavall të grirë dhe me gjysmën e salcës e cila do t'i hidhet përsipër. Në fund marrim mishin, e presim në feta duke ia hedhur sipër gjysmën e salcës tjetër që kemi ndarë. Mishin e servirim në pjatancë.

45

Mish viçi me domate

Për 4 persona:

- 1\2 kg. mish
- 800 g domate
- 2 lugë gjelle gjalpë
- 2 lugë gjelle miell
- 1\2 gotë verë
- kripë, piper dhe pak majdanoz

Mishi mund të jetë prej kofshe, shpatulle ose kondrafiletë me gjithë kockën. Atëherë presim mishin në racione, e kripim, e lyejmë me miell dhe e fërgojmë si për kopanë e pastaj i vendosim në tenxhere të përshtatshme. Në një tigan hedhim

një lugë e gjysëm deri në dy lugë miell, e vëmë në zjarr duke e përzier atë vazhdimisht deri sa të marrë një ngjyrë gështenjë. Hedhim pastaj verën, ujin e punojmë me tel ose me lugë druri dhe pasi të marrë valë e heqim nga zjarri dhe e kalojmë nëpërmjet një kullese direkt me mishin. Ndërkohë marrim domatet të cilat të jenë të forta, gjysmat e tyre d.m.th. 400 g i presim në copa të vogla e ia hedhim mishit së bashku me kripën, piperin dhe pak sheqer (një lugë kafeje). Këto duhet të ziejnë për 20-30 minuta. Pastaj nxjerrim thelat e mishit me pirun dhe i futim në një tenxhere tjetër në të cilën do të hedhim pjesën tjetër të domateve në formë salce, e cila kalohet në kullesë. Në qoftë se salca bëhet e trashë i shtojmë ujë ose pak verë. Pas kësaj e vëmë tenxheren në zjarr përsëri dhe ndërmjet thelave të mishit vëmë domatet e paprera në madhësi të barabartë. Hedhim pak majdanoz të grirë hollë përsipër. E mbulojmë tenxheren dhe e lëmë gjellën të ziejë me nxehtësi të vogël derisa të ketë zier mishi me domatet si dhe të jetë trashur salca. E servirim duke vendosur mishin në mes të pjatancës ndërsa domatet rreth mishit dhe salcën sipër tyre.

46
Kungulleshka të mbushura me kimë

Kungulleshkat duhet të jenë me madhësi të barabartë dhe me trashësi për të patur mundësi mbushjen e tyre me kimë. Pra, me një vegël të posaçme bëjmë hapjen e tyre duke u nxjerrë tulin e brendshëm. Më parë është përgatitur kimaja në këtë mënyrë: grijmë mishin me makinë mishi (për këtë gatim preferohet mishi i qengjit). Mishin e grirë mund ta blejmë edhe në treg, por siç thamë që mishi i qengjit më i preferuar ka raste që mungon në treg. Hedhim kimanë në një tas të madh, i hedhim dy apo tre lugë majdanoz të grirë, dy filxhanë kafeje oriz të zier, një kokërr vezë, kripë e piper dhe pak qepë, ose një kokërr të grirë, të cilën e skuqim në tigan me gjalpë dhe pasi të jetë skuqur mirë e zbrazim tek kimaja. Këto bashkë i përziejmë me kimanë, me të cilën fillojmë dhe mbushim kungulleshkat. Pastaj i fërgojmë kungulleshkat me gjalpë në nxehtësi të fortë që të skuqen pak dhe i rradhitim në tenxhere. Hedhim në tigan një deri dy lugë gjelle miell, e mbasi të skuqet i hedhim salcë apo domate të prera feta, shtojmë ujë sa të mbulohen kungujt i hedhim kripën e piperin dhe e vëmë tenxheren të ziejë për afër 40-45 minuta.

Pasi të kenë zier, i vendosim kungujt me kujdes në pjatancë. E lëmë edhe pak të ziejë salcën dhe pas kësaj ua hedhim kungulleshkave përsipër.

47

Patëllxhane të mbushura me kimë

Patëllxhanet i zgjedhim njëlloj si kungujt, të jenë të madhësisë së barabartë. I presim ato në të dy anët me thikë dhe u hapim vrimën me veglën e posaçme, duke u hequr gjysmën e tulit. Pastaj i mbushim me kimanë njëlloj si kungulleshkat vetëm se të kemi parasysh që kimaja të jetë përgatitur më përpara se të hapim patëllxhanet, për arsye se ato nxihen kur i kemi hapur për mbushje. Pasi i kemi mbushur, i fërgojmë ato me gjalpë ose me vaj. Pastaj i radhitim në një tenxhere duke u hedhur sasinë e nevojshme të pure domateve ose domate të freskëta të qëruara nga cipa e të prera në feta. Hedhim pak ujë, kripë e piper dhe një lugë kafeje sheqer. E mbulojmë tenxheren me kapak dhe i lëmë të ziejnë ngadalë. Në fund, pasi të jenë zier, veprojmë si në rastin e kungujve të mbushur me kima.

48

Domate të mbushura me kima

Për 4-5 persona:

- 5-6 kokrra domate mesatare
- 250 g kimë
- 1-2 kokrra qepë
- 1 lugë majdanoz i grirë
- deri në lugë 2 lugë gjalpë e pak oriz
- kripë e piper
- një lugë kafeje sheqer

Marrim domatet mesatare e jo të pjekura shumë, i presim në pjesën e bishtit një fetë dhe me anën e një luge të vogël, u heqim pjesën e brendshme që të mos mbetet asnjë farë e lëng. Pastaj i rradhitim në një tepsi e u hedhim pak kripë e pak sheqer pluhur. Pjesën që kemi hequr nga brenda domateve do ta ruajmë për t'ia hedhur kimasë. Përgatitim kimanë: qërojmë dhe grijmë hollë qepët, të cilat i futim në tigan të skuqen me pak gjalpë. Hedhim kimanë në tigan me pak ujë dhe i përziejmë me lugë druri deri sa të skuqet mirë e të marrë ngjyrën e gështenjës. Pasi të jenë skuqur mirë hedhim orzin, kripën, piperin, majdanozin e grirë, të brendshmen me lëng që hoqëm nga domatet të cilat do t'i kalojmë në kullesë e pastaj i hedhim tek kimaja. Të gjitha këto i përziejmë mirë. I vëmë kapakun tenxheres dhe e lëmë kimanë të ziejë ngadalë. Duhet të

kemi parasysh që mishi sa më i madh të jetë kërkon më shumë kohë për t'u zier, p.sh. viçi mbi 40 minuta, ndërsa mishi i lopës mbi një orë.
Pasi të ketë zier kimaja e të mos ketë lëng, fillojmë të mbushim domatet dhe pasi t'i kemi mbaruar së mbushuri i radhitim ato në një tepsi, duke i vënë si kapak fetat e domateve që hoqëm nga pjesa e bishtit. I spërkatim me gjalpë e me pak nga lëngu i tyre e pastaj i futim në furrë për t'u pjekur deri në 45 minuta.
Në qoftë se kemi dëshirë të gatuajmë domate të mbushura me kima dhe me krem, përgatisim salcën beshamel në të cilën do të shtojmë pak miell dhe deri dy kokrra vezë (të verdhat) në mënyrë që të bëhet krem i trashë. Pastaj bëjmë me letër të fortë një formë si kaush, e mbushim me krem atë dhe mbushim çdo domate përsipër, pa qenë nevoja për t'i vënë kapak. Në vend të kapakut kremi duket si gjysëm limoni mbi domate.

49
Fërgesë me speca e domate

Për 4 veta:

- speca 8 copë mesatare
- domate 4 kokrra mesatare
- yndyrë për skuqje 2 filxhanë kafeje
- miell 1 lugë gjelle
- vezë 2 kokrra
- hudhra 5-6 thelpinj
- gjizë 4-5 lugë gjelle
- spec djegës sipas dëshirës

Specat pastrohen nga bishti dhe farat, lahen, fshihen dhe skuqen. Në yndyrën e mbetur hidhen domatet e qëruara nga cipa dhe të grira hollë dhe skuqen derisa masa të trashet. Hiqet nga zjarri, i hidhet vezë, spec djegës, majdanoz i grirë hollë, gjizë ose djathë. Masa vendoset në pjatë dhe sipër vihen specat e fërguara.
Fërgesa mund të përgatitet edhe në tavë. Në këtë rast specat priten në kubikë dhe skuqen. Mielli skuqet dhe lihet në një enë. Pastaj skuqen domatet, hidhet gjiza, mielli i skuqur, speci djegës, specat e fërguara, vezët, shtohet lëng mishi ose ujë dhe masa hidhet në tavë. Vendoset në furrë për 8-10 minuta. Sipas dëshirës fërgesës mund t'i hidhen edhe hudhra.

50
Domate të mbushura pa mish

Për 6 persona:

- 1 kg. domate
- 100-120 g gjalpë
- 120-150 g galetë të bluar
- 2 kokrra qepë mesatare
- 1\2 tufë majdanoz
- 1\2 gotë verë të bardhë
- kripë, piper dhe pak dhjozëm

Edhe në këtë gatim do të veprojmë si në rastin e domateve të mbushura me kima. Pasi i hapim domatet do t'u hedhim pak kripë e pak sheqer pluhur. Grijmë qepët hollë dhe i skuqim në tigan me gjalpë, e më vonë hedhim të brendshmet e domateve të grira duke i trazuar me lugë druri. Shtojmë majdanozin, verën, kripën e piperin, dhjozmën dhe pak pluhur sheqeri e pasi të ketë valuar dy a tre herë hedhim dhe galetën e bluar. I trazojmë mirë që të bëhen si një brumë me të cilën mbushim domatet. Galeta i hidhet për ta lidhur më mirë mbushjen e për të pirë të gjithë lëngun. Pjekja e domateve bëhet njëlloj si domatet me mish, por në këtë rast para se t'i vëmë domatet të piqen do t'i lagim përsipër me pak salcë domatesh e me pak gjalpë të tretur. Pasi të jenë pjekur dhe mbasi i kemi vënë në pjatancë domatet do të hedhim pak ujë në tepsinë ku janë pjekur me qëllim që të tretet salca e mbetur, të cilën e hedhim sipër domateve në pjatancë. Shtojmë këtu se në këto domate, në mbushjen e tyre mund të shtojmë oriz të përgatitur. Për pjekjen mjaftojnë 18-20 minuta.

51
Patëllxhane imam bajalldi

Për 4-5 persona:

- 5 copë patëllxhane mesatare
- 1\2 kg. qepë
- 1\2 kg. domate
- 200-250 g vaj
- kripë, majdanoz
- piper e pak sheqer

Për të gatuar këtë gjellë më parë zgjedhim patëllxhanet, të cilave u heqim me thikë gjysmën e bishtit dhe pjesët e gjetheve përqark fundit të tyre. Me majën e një thike çdo patëllxhani i heqim nga tre apo katër vija të thella, por jo deri aty sa të çahen deri në fund. U hedhim kripë në të prerat dhe i lëmë ashtu siç janë deri një gjysëm orë. Pastaj i kullojmë mirë e i fërgojmë me vaj. Me vajin që mbetet nga skuqja e patëllxhaneve, skuqim qepët të cilat i kemi prerë feta-feta, hedhim dhe disa feta domateje, majdanozin të grirë trashë. I mbushim patëllxhanet nëpër të çarat e tyre. Në këtë lloj gjelle shkojnë shumë hudhrat (sipas dëshirave), thelpinjtë e të cilave i presim për së gjati dhe ua futim patëllxhaneve bashkë me mbushjen tjetër. Po qe se tepron pak qepë e skuqur e shtrojmë atë në fund të tavës dhe pastaj i radhitim patëllxhanet. U hedhim disa feta të domateve përsipër, pak kripë

e piper dhe të gjithë vajin që skuqëm qepën dhe shtojmë pak ujë e pastaj i futim në furrë për rreth një orë. Furra të mos jetë shumë e nxehtë. Për gatimin e kësaj gjelle ka disa mënyra, por në rastin konkret kjo gjellë kërkon të jetë si me shije të ëmbël, por edhe vaji të jetë i bollshëm.

52
Patëllxhane pllaqi

Pastrojmë 3-4 patëllxhane, i presim në feta të rrumbullakëta gati në 1\2 cm të holla. U hedhim kripë. I lyejmë me miell e i fërgojmë menjëherë me vaj, pastaj i vendosim në pjatancë. Ndërkohë grijmë hollë tre apo katër qepë, të cilat i skuqim me vajin që kemi në tigan, por do të shtrojmë edhe pak vaj në rast nevoje. Pasi të skuqen mirë qepët, u hedhim 4-5 kokrra domate të qëruara nga cipa e të grira shumë hollë, pak majdanoz të grirë hollë, kripë e piper dhe pak rigon, të cilat i lëmë të ziejnë së bashku. Kur qepët e domatet të jenë bërë salcë ua hedhim patëllxhaneve të fërguara që kemi në pjatancë.

53
Patëllxhane jahni

Për 6 persona:

- 7-8 patëllxhane mesatare
- 200 g vaj
- 1\2 kg. domate
- 1 lugë gjelle pure domate (pelte)
- pak majdanoz të grirë hollë
- 3-4 kokrra qepë
- kripë, piper dhe ujë sa kërkohet

Patëllxhanet i presim në copa, i kripim pak dhe i lëmë të lëshojnë lëngun e tepërt. Pastaj grijmë hollë qepët e i skuqim në tenxhere me vaj. Pasi të jenë kuqur shtojmë brenda domate të prera në copa të vogla. Hedhim pak ujë, majdanozin, kripën e piperin dhe i trazojmë duke i lënë në zjarr. Pasi marrin dy a tre valë hedhim patëllxhanet brenda tenxheres e i lëmë të ziejnë së bashku duke i vënë një pjatë përmbys që t'i mbajë ato brenda salcës. I lëmë të ziejnë për gati një orë duke patur kujdes që të mbetet një salcë e trashë.

54
Patëllxhane musaka

Për 4 persona:

- 4 copë patëllxhane
- 300 g kimë
- 3 lugë gjelle gjalpë

- 1\2 gotë verë të bardhë
- 1 1\2 qepë mesatare
- 1 kokërr vezë
- 2 lugë gjelle galetë e bluar
- 1\2 lugë gjelle pelte domatesh
- 100 g qumësht
- majdanoz, kripë, piper

Përgatisim më parë kimanë duke e skuqur atë me gjalpë dhe me qepët e grira hollë. Mbasi të skuqet mirë, e vëmë në tenxhere duke i hedhur brenda verën, pak ujë, majdanozin, peltenë e domates të tretur në ujë, kripën dhe piperin. E mbulojmë tenxheren dhe e vëmë në zjarr të ziejë me ngadalë derisa të ketë zier mishi. Ndërkohë pastrojmë patëllxhanet, i presim ato për së gjati në feta, të cilat i fërgojmë me gjalpë e vaj, (të përziera) deri sa të skuqen. Pasi kimaja të ketë zier si duhet, e heqim tenxheren nga zjarri dhe i hedhim brenda dy lugë gjelle me pluhur galete me dy të bardhat e vezëve dhe i përziejmë mirë. Pastaj lyejmë me gjalpë një tavë, e pluhurosim atë me galetë dhe shtrojmë në të një radhë patëllxhane mbi të cilat vendosim një shtresë kimaje. Pasi të mbushet tava me pjesën tjetër të gjalpit, me miellin e me të verdhat e vezëve përgatisim një salcë beshamel bashkë me qumështin të cilin e hedhim në sipërfaqen e musakasë. Kështu, e kemi gati tavën, të cilën e futim në furrë për t'u pjekur 40-45 minuta.

55 Patëllxhane orientale

Kjo gjellë është e njëjtë me musakanë, por ndyrshon nga ajo, sepse kjo përbëhet vetëm nga patëllxhanet dhe salcë domateje të trashë. Gatuhet kështu: Presim feta-feta sasinë që do të kemi për të gatuar të patëllxhaneve dhe pasi i lajmë, i kriposim e i kullojmë, i lyejmë me miell dhe i fërgojmë me vaj. Ndërkohë përgatisim një sasi salce domatesh, së cilës i hedhim kripë, piper, pak sheqer dhe vajin e mbetur në tigan nga të fërguarit e patëllxhaneve. I trazojmë këto që të përzien të gjitha mirë. Marrim një tavë apo një tepsi ku shtrojmë një shtresë patëllxhanesh duke i hedhur përsipër pak salcë domatesh, pak pluhur sheqeri e galetë, majdanoz të grirë hollë e pas kësaj shtrojmë një radhë tjetër patëllxhanesh dhe përsëri salcë domatesh e galetë e më pas, shtrojmë shtresën e tretë mbi të cilën do të hedhim më shumë salcë domate dhe galetë. Pastaj i futim në furrë të piqen 20-25 minuta. Mbasi të piqen i presim (pasi të ftohen) në copa katrore ose dhe në forma të tjera.

56
Kungulleshka jahni me vaj

Për 4-5 persona:

- 600 g kunguj të njomë
- 100 g vaj
- 2 1\2 qepë mesatare
- 300 g domate *(ose një lugë gjelle pelte)*
- majdanoz, kripë e piper si dhe ujë

Grijmë hollë qepët, të cilat i hedhim në tenxhere për t'i skuqur me vaj. Pastaj shtrijmë domatet të prera në copa të vogla (ose peltenë e zbutur me ujë) si dhe ujin e nevojshëm aq sa të mbulohen kungujt deri në gjysmën e tyre pasi të hidhen në tenxhere ku në të njëjtën kohë hedhim kripën, piperin e majdanozin e grirë hollë. Kungujt të jenë të prerë në copa. E mbulojmë tenxheren, e lëmë atë të ziejë deri sa të mbete pak salcë e trashë.

57
Kungulleshka jahni me gjalpë

Edhe këto gatuhen njëlloj si kungulleshkat me vaj me ndryshimin e vetëm se këtyre në vend të vajit do t'u hedhim gjalpë. Në të njëjtën formë bëhen edhe patatet jahni me vaj ose gjalpë.

58
Fasule të thata jahni

Për 4-5 persona:

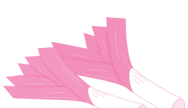
- 600 g fasule të bardha
- 100-120 g vaj
- 1 lugë gjelle pelte domatesh
- 2 lugë gjelle majdanoz
- kripë, piper e ujë

Fasulet i vëmë që në darkë të njomen në ujë dhe të nesërmen i gatuajmë në këtë mënyrë: Grijmë qepët hollë e i skuqim me vaj në tenxhere. Hedhim pastaj po në tenxhere domatet e grira hollë, majdanozin e grirë hollë, piperin dhe ujin. E vëmë tenxheren në zjarr që të ziejë dhe pasi të ketë marrë valë, hedhim dhe fasulet të ziejnë bashkë. Kur gjella të ketë zier plotësisht i hedhim kripën. E lëmë të marrë valë dhe pastaj e heqim nga zjarri dhe e servirin në pjata të thella.

59
Qofte të skarës

Për 8 persona:

- 1 kg. mish lope
- 300 g mish me dhjamë



- 3-4 lugë gjelle majdanoz
- kripë, piper dhe rigon

Grijmë mishin dhe dhjamin në makinë, e pasi ta kemi grirë e hedhim në një enë formë tasi i shtojmë majdanozin dhe i punojmë që të përzihen mirë. Pastaj i përgatisim në formë qoftesh të mëdha jo me miell, por me pëllëmbët e dorës të lagura me ujë. Qofteve u hedhim përsipër kripë, piper e rigon, i lyejmë me gjalpë të tretur ose vaj. Lyejmë edhe skarën në kohën që është gati për pjekje, ku vëmë qoftet të piqen mirë nga njëra anë në tjetrën, duke patur kujdes që të mos prishet forma e tyre. Gjatë pjekjes së qofteve në skarë u hedhim edhe pak kripë duke i lyer edhe me gjalpë. Serviren të nxehta me sallatë barishtesh, me pure patate, patate të skuqura etj.

60
Qofte me salcë

Për 6 persona:

- mish i grirë 300 g
- bukë 1 fetë
- qepë 2 kokrra
- salcë domate 2 lugë gjelle
- pak sheqer
- pak nenexhik
- dafinë 1 gjethe
- vezë 2 kokrra
- kripë e piper
- vaj për skuqje
- miell 2 lugë gjellë
- gjalpë 2 lugë gjelle
- uthull ½ gotë të vogël

Përgatiten qoftet si më sipër. Shkrihet salca e domates me lëng mishi ose me ujë dhe vihet në zjarr. Shtohen dy lugë gjelle me gjalpë, 1 lugë me sheqer (sipas dëshirës), kripë, 1 gjethe dafine, uthull dhe lihet në zjarr 15-20 minuta që të ziejë. Pastaj qoftet hidhen brenda në salcën që zien. Mbulohet ena dhe vihet në zjarr të ngadaltë që të marrë 2-3 valë. Mund të shoqërohet me pure patatesh etj.

Shënim: Salca e qofteve mund të bëhet edhe me yndyrën që u skuqën qoftet, por ajo nuk duhet të jetë e djegur dhe të kullohet mirë. Në të hidhet 1 lugë miell i cili skuqet, hidhet salca, më vonë lëngu i mishit ose uji, erëzat e tjera dhe lihen të marrin valë. Pastaj futen qoftet dhe marrin valë së bashku.

61
Qofte frikase

Për 5-6 persona:

- 1\2 k kimë
- 150 g tul buke
- 1-2 kokrra qepë
- 2-3 lugë majdanoz të grirë hollë
- 2 të bardha veze
- kripë, piper, dhjozëm
- gjalpë për skuqje
- pak djathë të grirë

Për salcën:

- 1 filxhan kafeje uthull të bardhë
- 1 filxhan kafeje qumësht
- 2 të verdha veze
- 1-2 lugë me gjalpë

Marrim dhe zgjedhim mishin për qoftet, i cili nuk duhet të ketë shumë dhjamë, e grijmë në makinë dhe pasi ta zbrazim në një tas apo enë tjetër, e punojmë me duar së bashku me produktet që thamë në fillim. Pastaj, bëjmë qoftet të vogla sa një kokërr gështenjë e i fërgojmë ato si zakonisht, me kujdesin që të mos thahen tepër. Ndërkohë grijmë shumë hollë 400 g qepë, të cilat i vëmë të marrin valë me pak ujë, e pasi të marrin një valë i kullojmë dhe i vëmë përsëri në zjarr me ujë tjetër. Do të hedhim aq ujë sa të lundrojnë qepët dhe hedhim uthullën, kripën e lugën me gjalpë. E mbulojmë tenxheren dhe i lëmë të ziejnë deri sa qepët të treten mirë dhe që të ketë ngelur pak lëng për të bërë një salcë të ujshme. Pastaj, përziejmë dy të verdhat e vezëve me qumështin, me gjysëm luge miell, kullojmë në to pak lëng nga gjella, i përziejmë mirë dhe ua hedhim qofteve përsipër duke e tundur pak tenxheren nga zjarri dhe i servirin ashtu siç janë në pjatancë të thellë. Edhe për llojet e tjera të qofteve të zakonshme gatimi bëhet në këtë mënyrë që treguam, por vetëm për rastin kur nuk duam t'i servirim me salcë tjetër.

62
Fërgesë me mëlçi

Për 4 persona:

- mëlçi 500 g
- yndyrë për skuqje 2 filxhanë kafeje
- miell 1 lugë gjelle
- spec i kuq
- spec djegës
- piper i zi

Mëlçitë e prera në kubike skuqen me yndyrë dhe lihen në një enë. Në yndyrën e mbetur hidhet pak miell dhe skuqet derisa të zverdhet. Shtojmë gjizë, spec djegës, spec të kuq, hedhim mëlçitë, pak lëng mishi ose ujë dhe i vëmë në tavë. Tava futet në furrë për 25-30 minuta. Shërbehet e nxehtë duke i hedhur piper të zi të bluar. Sipas dëshirës, gjatë përgatitjes mund të hidhen edhe hudhra. Fërgesa bëhet më e shijshme në tavë balte.

63
Suxhuqe pikantë

Për të gatuar këto lloj suxhuqesh, veprohet njëlloj siç përgatisim kimanë për qoftet me po ato produkte, por këtu raporti i mishit ndryshon. Pra, kërkohet 3\4 mish e 1\4 dhjamë. Veç kësaj kimasë i shtohen më shumë vezë, pak hudhra

të grira hollë, pak dhjozëm dhe po të kemi dëshirë shtojmë pak oriz. Pra, pasi është punuar kimaja bëjmë qoftet, i hapim ato në formë cilindrike njëlloj si kroketat, i fërgojmë deri sa të skuqen nga ana e jashtme pastaj i vëmë në një tenxhere. U hedhim salcë domatesh, (si qoftet me salcë), por më shumë verë e domate. Tenxheren e vëmë në zjarr të ulët, të ziejnë me ngadalë për afër gjysmë orë.

64

Mish viçi ragu me barishte

Për 6-8 persona:

- 1 kg. mish viçi
- 600 g patate
- 300 g karota
- 300 g fasule të njoma *(mashurka)*
- 600 g domate
- 2 kokrra qepë mesatare
- kripë, pak majdanoz e piper

Presim mishin në racione sa duhen, e vëmë të skuqet me qepën e grirë hollë dhe me 1 lugë gjelle gjalpë. Mbasi të skuqet mirë i hedhim ujë derisa të mbulohet mishi dhe e vëmë të ziejë me ngadalë. Ndërkohë qërojmë barishtet dhe i presim në këtë mënyrë: patatet do t'i presim sa madhësia e gështenjës, karotat më të vogla se patatet, mashurkat 2-3 cm, domatet njëlloj si karotat dhe majdanoz i prerë shumë hollë. Pasi të ziejë mishi për gati gjysmë orë, hedhim në të dhe karotat bashkë me fasulet e njoma e pas 20-25 minutave, hedhim patatet, domatet, majdanozin, kripën e piperin. Hedhjen e tyre në tenxhere, e bëjmë pas 20 minutave për shkak se këto ziejnë më shpejt. Mbasi të kenë zier mishi bashkë me barishtet e në qoftë se salca është trashur mjaft, e servirim siç është. Nëse salca është e ujshme, e kullojmë në një tigan, të cilin e vëmë në zjarr derisa salca të trashet, e pas kësaj e hedhim sërish në tenxhere ose për më shpejt e trashim salcën me pak miell patateje.

65

Mish viçi ragu me bizele

Për 4-5 persona:

- 1\2 kg. mish viçi
- 1 kg. bizele të paqëruara
- 1 1\2 qepë mesatare
- 2-3 lugë gjalpë
- kripë, piper e pak majdanoz

Në këtë lloj gjelle, do të përdorim vetëm kokrrat e bizeleve, ndërsa lëvozhgat hidhen. Sqarojmë se për 1 kg. bizele të njoma nxirren deri 700-750 g kokrra, të cilat janë të mjaftueshme për 4-5 racione. Mishin

duhet ta zgjedhim pjesë kofshe, shpatull ose qafë, të cilin e presim në racione të përshtatshme, pastaj e futim në një tenxhere të skuqet me qepët e grira hollë dhe 2-3 lugë gjelle gjalpë. Pasi të skuqet mishi, i hedhim ujë derisa të mbulohet, i hedhim domatet të prera në copa të holla, ose pelte domate të tretur pak me ujë, hedhim dhe kripën e piperin e pastaj e lëmë të ziejë më tepër për 15-20 minuta. Pastaj i hedhim bizelet brenda me majdanozin e grirë. E lëmë tenxheren në zjarr të ziejë gjella, ku të mbetet vetëm një salcë e trashë.

Garnitura të ndryshme

66
Karota gllasë

Marrim karota të freskëta aq sa na duhen për të konsumuar dhe pasi i kemi pastruar duke u kruajtur cipën e jashtme, i presim në copa të rrumbullakta dhe i vëmë të ziejnë pak. Pasi të kenë zier dhe të kenë thithur pak lëngun, e derdhim ujin dhe i lëmë të kullojnë mirë, pastaj i vëmë përsëri në zjarr duke hedhur pak lëng mishi. Mbasi kanë zier dhe të kenë thithur lëngun e mishit, u hedhim kripë, piper e pak sheqer, pak gjalpë, majdanoz të grirë. I përziejmë, i lëmë në zjarr edhe pak kohë dhe pasi i nxjerrim nga zjarri, i vëmë në një enë, të cilat do të na shërbejnë për garniturë.

67
Qofte me galetë pane

Për 4-5 persona:

- 600 g kimë
- 120 g tul buke
- 80 g qepë
- 60 g gjalpë
- 2-3 lugë gjelle majdanoz i grirë
- 3 kokrra vezë
- pak kaçkavall
- kripë, piper e galetë

Për gatimin e kësaj gjelle duhet të kemi parasysh që një e katërta e mishit të jetë dhjamë. Në rast të kundërt do të shtojmë më shumë gjalpë ose dhjamë derri, i cili është më i tretshëm nga organizmi i njeriut. Pra kimanë e vëmë të fërgohet me qepën të prerë më hollë se zakonisht. Kështu që kimaja duhet të kalojë në sitën e hollë të makinës së mishit. Pasi e bëjmë gati kimanë i futim tulin e bukës të njomur me ujë e të shtrydhur mirë. Grijmë qepët hollë dhe majdanozin, i hedhim qepët në

tigan e i vënë në zjarr me gjalpë (në qoftë se mishi i kimasë nuk është i dhjamur do të shtojmë 40-45 g gjalpë). I përziejmë me lugë druri deri sa të skuqen mirë qepët, pastaj i zbrazim në një tas të përshtatshëm ku do të hedhim kripën, piperin, galetën pluhur, djathin e grirë dhe në fund kimanë të cilat së bashku i punojmë me duar dhe pas kësaj i presim qoftet pak më të mëdha se të zakonshmet, të trashë sa një cm. I rregullojmë mirë që të marrin një formë të mirë. Pasi i kemi bërë të gjitha qoftet do kemi përgatitur materialin për panarimin ose lyerjen e tyre. Ky material bëhet kështu: Hedhim në tas dy kokrra vezë. U hedhim një lugë gjelle ujë e pak kripë. I rrahim me pirun dhe i futim qoftet në tas një nga një dhe mbas këtij veprimi i heqim po një nga një dhe i vendosim sipër galetës së shtypur, të cilën e kemi vënë në një letër duke i kthyer secilën që të zënë galeta dhe nga ana tjetër. I shtypim me pëllëmbat e duarve që që të ngjitet më mirë galeta. Pastaj i hedhim ato në friturë ose të tiganisen me nxehtësi mesatare 7-8 minuta. Në friturë nuk duhet të hedhim më shumë se 2-3 qofte. Kur fërgohen mirë, qoftet marrin një ngjyrë të kuqerremtë. Pasi kemi përfunduar skuqjen e qofteve, i vendosim ato në pjatancë me pure patate, spinaqi etj. në mes, ose dhe me salcë domatesh.

68
Fasule pllaqi

Siç e përshkruam më lart në fasulet jahni, fasulet i vënë të njomen, e pastaj të nesërmen i vënë të ziejnë me sasinë e nevojshme të ujit. Njëkohësisht në tenxhere do të hedhim pak qepë të prera ose të grira të trasha, disa karota të grira pak selino dhe vajin përkatës. Pasi të kenë zier dhe brenda në tenxhere ka mbetur salcë në trashësi mesatare, u hedhim kripën, i përziejmë e pastaj i servirim në pjata.

69
Qofte të fërguara

Për 5-6 persona:

- 1\2 kg. kimë
- 300 g tul buke
- 3-4 qepë mesatare
- 3-4 lugë gjelle majdanoz i grirë
- 2 kokrra vezë
- kripë, piper dhe pak miell

Fillojmë e bëjmë gatimin duke vënë në fillim kimanë në një tas të madh, ku do të hedhim gjysmën në tigan me 1-2 lugë gjalpë, ndërsa gjysmën tjetër e futim në tigan me po 1-2 lugë gjalpë, të cilat i vënë në zjarr duke i trazuar me lugë druri derisa të skuqen mirë. Pastaj ia hedhim kimasë në çast.

Njëkohësisht hedhim tulin e bukës të njomur me ujë, por të shtrydhur, hedhim majdanozin e grirë, vezët, kripën e piperin. I punojmë (siç punohet brumi me miell), pastaj në një tabak letre, shtrojmë miellin e me një lugë gjelle i presim qoftet (një lugë plot për çdo qofte). Pastaj këto i mbështjellim një nga një duke u dhënë formën e tyre. Pas kësaj i fërgojmë me gjalpë ose vaj. Në qoftë se qoftet kur ftohen, më mirë është që ato të skuqen me vaj nga brenda patateve do t'i bëjmë pure, së cilës do ti hedhim djathë të grirë, kripë, piper, arrë moskato dhe pak gjalpë të freskët, të cilat i punojmë së bashku sa të bëhet një pure e lidhur e me të cilën mbushim patatet, duke i vënë pjesën e prerë që thamë në fillim si kapak. Mbas këtij veprimi e futim tepsinë përsëri në furrë. Kjo mënyrë bëhet për t'u ngrohur më mirë patatet. Këto lloj patatesh shërbejnë si garniturë në çdo asortiment sipas gustos së secilit.

70

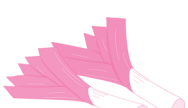
Gjellë me perime

Kroketa prej patatesh

Për 4 persona:

- 1 kg. patate
- djathë të grirë parmixhan, kaçkavall 75 g,
- kripë, piper dhe pak arrë indi.

Për skuqjen: 2 kokrra vezë, pak galetë dhe yndyrën e duhur si zakonisht patatet do të lahen, pastrohen e të qërohen. Më tej i kalojmë në makinën grirëse siç bëhet pureja. Pasi i bëjmë patatet pure, të kemi kujdes që ajo (pureja) të kullojë e të mos ketë fare ujë. Do t'i futim pak gjalpë gjatë punimit të saj dhe pastaj e futim në tenxhere duke e rrotulluar në zjarr të ngadaltë me qëllim që të avullojë uji, sepse kur të bëhen kroketat ato plasin po të ketë mbetur pak ujë. Mbasi kemi bërë këtë punë i hedhim djathin, piperin, kripën dhe arrën moskat. I përpunojmë të gjitha dhe u japim formën që dëshirojmë. Si zakonisht format e kroketave bëhen në formë arre, por edhe në formën e tapave të shisheve. Marrim brumin e puresë në tavolinën e punës, apo në një mermer, pjesë-pjesë dhe i bëjmë në formë bastuni, i presim në format që thamë më lart, duke i rrumbullakos gjithmonë në pëllëmbën e dorës. Sigurisht kur bëjmë këtë veprim do të kemi hedhur në mermer apo tavolinë miellin për të mos u ngjitur kroketat. Pasi i kemi bërë të gjitha gati në formën që thamë, i lyejmë me vezë e me galetë dhe i fërgojmë në zjarr të fortë, por me shumë yndyrë. para disa mintuave, të cilat do ti servirim.



71
Pure me patate

Për 4-5 persona:

- 1 kg. patate
- 200 g qumësht
- 80-100 g gjalpë të freskët
- kripë dhe pak arrë moskato

Si zakonisht patatet, i lajmë, i presim në copa të vogla sa një kokërr arrë dhe i vëmë të valojnë me aq ujë sa të mbulohen. Në ujë do të hedhim dhe kripën. Pasi të kenë zier, i kalojmë në makinën e grirjes ose në sitë metalike. Ky veprim bëhet kur patatet të jenë të nxehta dhe të kulluara mirë nga uji. Pastaj, patatet tashmë pure, i vëmë në një tenxhere dhe u hedhim gjysmën e qumështit, (qumështi duhet i zier), pastaj u hedhim gjalpin e shkrirë, kripën dhe arrën maskato të cilat i punojmë me lugë druri. Në fund shtojmë edhe gjysmën e qumështit, i punojmë të gjitha për t'u përzier mirë. Tenxherja duhet të jetë në nxehtësi të vogël kur bëjmë këtë veprim. Në çdo rast apo për raste të veçanta pureja e patateve si edhe çdo lloj pure tjetër mbahen të ngrohta në banjomari. Kjo lloj pureje shërben si garniturë për shumë lloj asortimentesh, veçanërisht në të pjekur, si në rosto, mish etj.

72
Karota me krem
(*salcë beshamel*)

Gatuhen edhe këto lloj karotash siç gatuhen ato gllase, por pa u hedhur majdanoz. Pra karotat i hedhim në një enë të madhe ose tas të madh dhe mbasi të kemi hedhur mbi të krem beshamel të hollë gjithashtu shtrojmë dhe pak krem shanteli. Serviren të ngrohta.

73
Pure prej karotash

Marrim një pjesë karotash, sipas dëshirës të cilat i kruajmë dhe i pastrojmë mirë. I vëmë të ziejnë me lëng mishi. Pasi të ziejnë mirë, i kalojmë në sitë dhe i bëjmë pure. E vendosim purenë e karotave në një tenxhere, ku shtrojmë dhe pure patatesh. Pasi i kemi vënë në zjarr që të ngrohen mirë i përziejmë të dy puretë. U shtojmë gjalpin e freskët, kripën e pastaj i hedhim në pjatancë duke e garuirur me bukë kroton (bukë e skuqur). Për këtë lloj gatimi kërkohen këto produkte: për 4 veta: 600 g karota, 50 g patate, 2 gota lëng mishi, 3 lugë gjelle gjalpë, disa kroton të skuqur, kripë e piper.

74
Lakër e skuqur

Marrim një lakër të mirë. I qërojmë gjethet e jashtme. E grijmë në copa të mëdha dhe e vëmë të valojë me pak ujë dhe e pastaj e kullojmë. Mbasi të ketë kulluar e vendosim në një tenxhere duke i hedhur kripë, piper, disa feta lardo të kripur dhe pastaj vazhdojmë t'i hedhim një qepë, një karotë, një copë rrënjë selino, tre lugë gjelle salcë demigllas, 300 g uthull. E mbulojmë dhe e lëmë të ziejë me ngadalë. Pasi ta kemi bërë gati e servirim si garniturë me asortimente të ndryshme prej mishit të derrit dhe si garniturë me salcë.

75
Patate sallatë

Pasi të lahen mirë patatet i vëmë të ziejnë. Pasi të jenë zier e të ftohen u heqim lëkurën dhe i presim në feta të holla duke i vënë në një enë të thellë, (në qoftë se disponohet ena të jetë prej balte). Hedhim në të vajin, uthullën, kripën e piperin dhe pak majdanoz të grirë hollë. Pastaj të gjitha këto i përziejmë derisa ato të kenë thithur lëngun, por lëngu që mbetet të jetë i trashë si salcë me qëllim që patatet të mos ngjiten njëra me tjetrën. Pastaj u shtojmë sipas dëshirës uthull apo vaj.

Kapitulli XVI

Gatime me miell misri

1
Paçe me miell misri

Për 2-3 persona:

- miell misri 1 gotë uji
- vezë 3 kokrra
- gjalpë 1 lugë gjelle
- hudhra 1 kokërr
- uthull 1 lugë gjelle
- spec i kuq ½ lugë kafeje

E skuqim miellin në ngjyrën e arit pastaj e shuajmë me lëng mishi ose ujë, e lëmë të ziejë 10-15 min. Pasi e heqim nga zjarri e presim me vezë, hudhra dhe uthull bashkë. Kur shërbehet në familje i fusim gjalpë të freskët me spec të kuq.

2
Qofte me miell misri e djathë

Për 2-3 persona:

- miell misri 1 filxhan çaji
- vaj 1 filxhan çaji
- vezë 2 kokrra
- djathë i thërrmuar 2 lugë gjellë
- pak kripë, piper
- majdanoz 3 fije
- miell gruri 2 lugë gjelle
- ujë ½ filxhan çaji

Në një enë inoksi me ujë të valuar e yndyrë hidhet mielli i misrit i situr, përzihet shpejt që të mos krijohen kokrriza dhe vazhdohet përzierja derisa masa të shkëputet nga anët e enës. E hedhim në tepsi duke i shtuar kripë, piper të zi, majdanoz të grirë, vezë, djathë të bardhë të thërrmuar. I përziejmë të gjitha së bashku, i ndajmë në copa racioni, dhe u japim formë të rrumbullakët. I lyejmë me miell gruri dhe i skuqim. Shërbehen në familje, të ngrohta.

3
Supë krem me miell misri

Për 4-5 persona:

- miell misri 1 filxhan çaji
- ujë 5 gota
- qumësht 1 gotë uji
- vezë 2 kokrra
- yndyrë 5 lugë gjelle
- pak kripë
- bukë për kruton 2 feta të holla
- gjalpë 1 lugë gjelle

Në një enë skuqet mielli i misrit me pak yndyrë. I hedhim lëng mishi dhe e përziejmë që të mos formohen kokrriza. Masa zihet deri sa të trashet dhe i shtojmë kripë. Në një enë tjetër shtojmë të verdhat e vezëve. I rrahim duke u shtuar qumësht të zier e të ngrohtë. Këtë masë e hedhim te supa e përgatitur e cila nuk duhet të jetë shumë e nxehtë pasi priten vezët. Kur

u shërbehet pjesëtarëve në familje i hedhim kruton (bukë e bardhë e prerë në kubikë të vegjël të lyer me gjalpë dhe të pjekur në furrë të sobës).

4
Çorbë me mëlçi

Për 3 persona:

- mëlçi 200 g
- yndyrë 1 filxhan kafeje
- miell misri 1 filxhan kafeje
- vezë 1 kokërr
- qumësht ½ gotë uji
- ujë 2 gota
- spec djegës
- hudhra, kripë
- kos 2 lugë gjelle

Mëlçitë e lara e të pastruara nga damarët ziejnë në ujë të valuar me kripë, kullohen e priten në formë kubike. Në tenxheren me yndyrë skuqet pak miell pa marrë ngjyrë, hidhet lëng mishi ose ujë, përzihet që të mos krijohen kokrriza, zihen 7-8 min. Hidhen këtu mëlçitë, marrin 2-3 valë, shtohen hudhra të shtypura, hiqen nga zjarri dhe si të ftohen pak shtohen të verdhat e vezëve të rrahura me kos. Supa shërbehet e ngrohtë në familje dhe nuk vihet në zjarr, sepse pritet veza. Sipas dëshirës mund t'i hidhet spec djegës.

5
Oshmar Korçe

Për 3 persona:

- gjalpë ose margarinë 1 lugë gjelle
- djathë i thërrmuar 2 lugë gjelle
- qumësht 1 gotë uji
- ½ gotë ujë
- miell 1 filxhan çaji

Në një enë hidhet gjalpi ose margarina, djathi i bardhë i thërrmuar, skuqet pak, shtohet qumësht dhe ujë dhe si të marrë valë, hidhet menjëherë mielli i misrit i situr. Përzihet shpejt që të mos krijohen kokrriza. Zihet derisa masa të trashet dhe të shkëputet nga anët e enës. Ndahet në pjata lugë-lugë.

6
Fërgesë me miell misri

Për 4-5 persona:

- miell misri 1 filxhan çaji
- lëng mishi ose ujë 3 filxhan çaji
- gjizë 6 lugë gjelle
- spec djegës
- hudhra 5 thelpinj
- yndyrë 5 lugë gjelle
- gjalpë ose margarinë 1 lugë gjelle

Në enë inoksi mielli i misrit skuqet me yndyrë sa të marrë ngjyrë kafe të

hapur. Hidhet gjizë, spec djegës, lëng mishi ose ujë. Përzihet sa të marrë valë, hidhen hudhra të shtypura dhe ndahet në pjata. Sipër i hidhet gjalpë i tretur ose margarinë.

7
Dollma me miell misri

Për 4 persona:

- gjethe rrushi
- qepë të njoma 1 kg.
- kopër, majdanoz e dhjozëm nga 1 tufë,
- miell misri 2 filxhanë çaji
- yndyrë 3 filxhanë kafeje
- kripë
- labot 1 tufë

Merren bishtat e qepëve të njoma, grihen hollë, hidhet labot, kripë, kopër, dhjozëm, majdanoz dhe shtypen me duar sa të lëshojnë lëngun e vet.
Sitet mielli i misrit në tavolinë ose enë, hapet një gropë në mes, hidhet kripë, ujë i nxehtë dhe përzihet me lugë druri sa të bëhet një brumë jo shumë i fortë, hidhen këtu qepët, vaji dhe përzihen së bashku.
Merren gjethet e rrushit, zihen 3-4 min, hapen, u pritet bishti, vendoset pak mbushje në fillim dhe mbështillen në formë roleje. Kështu veprohet sa të mbarohet krejt mbushja. Në tenxhere shtohen gjethe rrushi, rreshtohen dollmatë të ngjeshura njëra pranë tjetrës, u hidhet pak vaj e ujë, u vihet pjatë sipër dhe ziejnë. Gjatë servirjes në familje mund të shoqërohen me kos.

8
Lakror me qepë e domate

Për 4 persona:

- qepë 1 kg.
- yndyrë për qepë 4 lugë gjelle
- domate 4 kokrra mesatare
- kripë, piper, majdanoz
- miell misri 3 filxhanë çaji
- yndyrë për brumin 3 lugë gjelle
- yndyrë për përgatitjen 2 filxhanë kafeje
- ujë 1 ½ filxhan çaji

Qepët e pastruara grihen në formë rrethi, skuqen në zjarr të ngadaltë sa të zbuten, shtohen domate të qëruara nga cipa e të grira hollë. Vazhdon skuqja derisa qepa të zbutet dhe të mbetet me yndyrën e vet, rregullohet me kripë, piper e majdanoz. Merret mielli i misrit, sitet, hapet një gropë në mes, shtohet yndyrë, kripë, ujë i nxehtë, përzihet me lugë druri derisa brumi të bëhet gati (i zier). E shtrojmë në tepsi të lyer me yndyrë. I hedhin qepët e domatet e përgatitura. Sipër spërkatet me yndyrë dhe piqet në furrë.

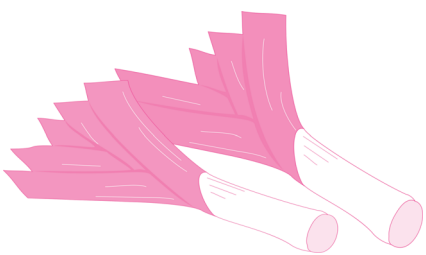
9

Qofte me spinaq e miell misri

Për 3 persona:

- miell 1 filxhan çaji
- spinaq 600 g
- gjizë 2 lugë gjellë
- yndyrë 2 lugë kafeje
- vezë 2 kokrra
- pak kripë, piper
- 2 thelpinj hudhra
- miell gruri 2 lugë gjelle
- ujë 2 filxhanë kafeje

Spinaqin e pastruar e të larë e grijmë hollë, e përvëlojmë me ujë të valuar me kripë, e kullojmë, e shtrydhim dhe shtojmë këtu gjizë, vezë, kripë, piper të zi, hudhra të shtypura. Në një enë me ujë të valuar, hedhim kripë e yndyrë shtojmë miellin e misrit të situr, e përziejmë që të mos krijohen kokrriza. Shtojmë spinaqin, i përziejmë së bashku, i ndajmë në racione dhe u japim formë të rrumbullakët. I lyejmë me miell gruri dhe i skuqim.



10

Lakror me presh e djathë

Për 3 persona:

- presh 600 g
- yndyrë për preshin 3 lugë gjelle
- vezë ½ kokrre
- qumësht 1 filxhan kafeje
- gjizë ose djathë i thërrmuar 1 lugë gjelle
- kripë, piper
- miell misri 1 ½ filxhan çaji
- yndyrë për brumin 2 lugë gjelle
- yndyrë për spërkatje 1 filxhan kafeje

Preshtë e pastruar grihen hollë, kaurdisen me yndyrë në zjarr të ngadaltë që të zbuten dhe t'u avullojë lagështira. Kur janë zbutur hiqen nga zjarri, shtohen vezë të rrahura me qumësht, përzihen që të mos mpikset veza, shtohet djathë i thërrmuar ose gjizë, kripë, piper i zi i bluar. Merret më tepër se gjysma e sasisë së miellit, sitet, hapet një gropë në mes, hidhet yndyra, kripa e uji i nxehtë, përzihet me lugë druri duke bërë kështu brumë sa të mos derdhet nga ena. E shtrojmë në tepsi të lyer me yndyrë, i hedhim preshët e përgatitur, sipër shtresën e miellit, e lagim me qumësht ose ujë, e spërkatim me yndyrë dhe piqet në furrë.

Kapitulli XVII

Ëmbëlsirat

Ëmbëlsirat janë produkte ushqimore me përmbajtje të madhe sheqeri. Dallohen për përmbajtje të madhe kalorike, shije e aromë të këndshme si dhe për vlerën e madhe ushqimore. Janë produkte që asimilohen shumë lehtë nga organizmi i njeriut dhe janë shumë të domosdoshme për të, jo vetëm për ato cilësi që përmendëm, por edhe për faktin se janë simboli i tavolinës në rastet kur ato shtrohen.

Krahas sheqerit, për produktet e ëmbëlsirave shërbejnë mjalti, lëndët që përmbajnë sheqer si frutat etj., të cilat ndihmojnë të kombinuara me njëra-tjetrën, për zbatimin e një teknologjie që e kërkon vetë prodhimi i këtyre produkteve.

Proçeset teknologjike të artikujve të ëmbëlsirave përcaktojnë kryesisht mënyrën e përpunimit të tyre (të zierjes, skuqjes, pjekjes, tharjes e ftohjes), që ka si qëllim të largojë ujin e tepërt nga produkti, që ai të fitojë konsistencën e duhur, të marrë shijen dhe vlerat ushqyese, aromatizimin etj.

Ëmbëlsirat janë produkte tërheqëse, pasi atyre u bëhen zbukurime dhe u hidhen aroma të këndshme. Këto cilësi i bëjnë gjithashtu që të asimilohen shpejt nga organizmi i njeriut.

1

Kremra me të bardha vezësh (*marenga*)

Baza për këto kremra janë të bardhat e vezëve të rrahura me shurup sheqeri (karamele). Krem marenga përdoret për të lyer dhe zbukuruar sipërfaqet e tortave dhe të pastave, gjithashtu për mbushjen e disa pastave në formë tubi. Krem marenga mund të përzihet me krem pastiçerie ose me krem ajke qumështi për përgatitjen e tortave, pastave, për mbushje, por jo për zbukurim në sipërfaqe. Në marengë mund të shtohet lënda aromatike dhe e shijes. Kështu merren kremra të ndryshme të aromatizuara. Kur duam krem marengë të ngjyrosur, ngjyruesit ushqimorë shtohen atëherë kur marenga është e ngrohtë.

2

Përgatitja e shurup sheqerit (*karamel*)

Në një tenxhere hidhet uji, shtohet në të sheqeri, përzihet me lugë druri dhe ena vendoset në zjarr të fortë derisa të krijohet shurupi me trashësinë që nevojitet.

Përcaktimi i trashësisë së shurupit nga amvisat mund të bëhet në mënyrë organoleptike në bazë të tabelës:

Shenja organoleptike e trashësisë së shurupit	Numri i provës	Përmbajtja sheqer në %	Përmbajtja ujë në %
1. Pika ngjitëse	1	50	50
2. Fije e hollë	2	75	25
3. Fije e trashë	3	85	15
4. Top i butë	4	90	10
5. Top i fortë	5	95	5
6. Karamel	6	98	2

Përcaktimi i trashësisë në provën nr.1 tregon se është shurup për njomje mbi sipërfaqe të tortave e pastave. Prova nr.2 bëhet në këtë mënyrë: me një lugë merret pak shurup i nxehtë (shurupi vazhdon të ziejë) dhe ftohet pak duke i fryrë, pastaj merret një pikë shurupi midis gishtit të madh dhe atij tregues dhe duke i fryrë gishtërinjtë mbyllen dhe çelen. Midis tyre duhet të krijohet një fije e hollë. Po kështu veprohet me provën nr.3. Atëherë fija e shurupit është e trashë. Avullimi i mëtejshëm i ujit e bën shurupin më të trashë. (prova nr.4) Nga tenxherja merret me lugë shurupi i nxehtë dhe zhytet në ujë të ftohtë. Kur shurupi ftohet, nga ai mund të bëhet me gisht një top i butë. Avullimi i mëtejshëm i ujit bën që topi të formohet më i fortë. (prova nr.5). (prova nr.6) Nuk mund të bëhen topa, sepse gjatë ftohjes krijohen kristale karamele, të cilat thyhen. Gjatë provës nuk duhet të ngjitet në dhëmbë, por të copëtohet. Kjo masë shurupi karamel i shtohet të bardhave të vezëve që i kemi rrahur

me mikser (telin rrahës të vezëve) dhe kështu formojmë marengën për pasta, torta etj.

3
Krem marenga me shurup sheqeri (*karamele*)

Për 6 të bardha vezësh:

- **sheqer 360 g**
- **ujë 200 g**

Nga sasia e sheqerit, 1/6 ndahet për t'u hedhur në të bardhat e vezëve gjatë rrahjes. Pjesa tjetër hidhet në tenxhere bashkë me ujin, përzihet mirë dhe zien derisa përmbajtja e ujit të arrijë 2 % (shih shuruprat, prova nr.1). Në tenxheren ku janë rrahur të bardhat e vezëve shtohet 1/6 e sasisë së sheqerit me ngadalë pa ndërprerjen e rrahjes së vezëve me anë të mikserit ose telin rrahës me dorë. Vëllimi i të bardhave të vezëve duhet të rritet 4-5 herë deri sa të krijohet një masë e qëndrueshme në tel. Në këtë kohë hidhet shurupi i nxehtë me derdhje të hollë, duke vazhduar rrahjen (pasi është hedhur shurupi), vazhdon rrahja edhe 5-6 min. Që të ftohet pak, hidhet në një tepsi alumini. Kremit (marengës) menjëherë pas përzierjes i shtohen lëndë të shijes, aromatike dhe ngjyrues. Marenga është e gatshme për t'u përdorur.

4
Kremra të zier

Kremrat e zier prishen dhe thartohen shpejt, sidomos n.q.s. ato ruhen në vende të ngrohta. Kremi duhet të zihet në një enë me fund të trashë që të mos digjet dhe nuk përzihet me tel ose me lugë metalike, por me lugë druri, e cila gjatë përzierjes duhet të puthitet mirë në fundin e enës. Në këto raste më e përshtatshmja është tenxherja me fund të rrumbullakët. Kremi i zier nuk përdoret për zbukurimin e sipërfaqeve të tortave ose pastave, sepse figurat nuk qëndrojnë (d.m.th. hapen). Këto kremra përdoren për mbushje, për torta, pasta nga brumi (sfoliat, me peta), për brumëra me maja birre etj. Duke shtuar në këto kremra ndonjë lëndë aromatike, lëndë shijeje ose përzierja me krem marengë ose krem ajkë qumështi këto bëhen shumë të shijshme.

5
Krem i zier me miell
(*krem pastiçerie*)

Norma për 1 l qumësht:

- **sheqer 250 g**
- **miell 200 g**
- **vezë 3-4 kokrra ose 8 të verdha vezësh**
- **pak vanilje**

Qumështi vendoset në zjarr në një tenxhere derisa të valojë. Në një tenxhere me fund të rrumbullakët shtohet sheqeri, vezët punohen deri sa të zbardhen, shtohet në të pak qumësht, mielli dhe përzihet në mënyrë që të mos krijohen kokrriza. Në këtë masë hidhet qumështi duke e përzier me lugë druri. E gjithë kjo masë vendoset menjëherë në zjarr duke e përzier me lugë druri deri sa të dalin flluskat e para, që të mos valojë, sepse kremi pritet dhe del me kokrriza. Hiqet menjëherë nga zjarri, aromatizohet sipas dëshirës dhe ftohet.

6
Fondani

Fondanet përdoren për të shtruar sipërfaqen (gllasë) e tortave, pastave dhe përgatitjen e disa llojeve të bonboneve etj.

Prodhimet e vogla bonbone ose pasta kok mund të zhyten në fondan. Sipërfaqja e gllasuar duhet të jetë e sheshtë e ndritshme.
Fondani bëhet nga shurup sheqeri i zier deri në provën e topit të butë (prova nr.4 deri 5).
Fondani mund të aromatizohet me lëndë aromatike të ndryshme, natyrore si verë, liker, lëng frutash, komposto frutash, shurup reçeli. Ngjyroset me ngjyra të ndryshme (ngjyrues ushqimorë).

7
Fondan bazë

Normativa:

- **sheqer 1 kg.**
- **ujë 300-350 g**

Sheqeri hidhet në tenxhere, shtohet uji i nxehtë dhe përzihet derisa sheqeri të shkrijë plotësisht. Vendoset të ziejë në zjarr të fortë pa e përzier. Kur të fillojë të valojë shurupi, hiqet shkuma që krijohet, mbulohet me kapak dhe shurupi lihet të ziejë derisa përmbajtja e sheqerit të jetë 90% (prova nr.4 deri 5) top i butë ose i fortë.
Hiqet nga zjarri, zbrazet në mermer të lagur me pak ujë ose në një tepsi alumini dhe kjo e lagur me ujë dhe në sipërfaqe spërkatet me pak ujë. Ftohet pak në temperaturën 60-70°C

dhe me një lugë druri ose spatul rrihet derisa të zbardhet dhe krijon një masë të bardhë kristalesh të vogla që quhet fondanë. Këto kristale punohen me dorë, duke i shtypur derisa këto të bëhen një masë e butë. Kjo masë përdoret sipas dëshirës.

8 Fondan me çokollatë

Fondanit bazë të përgatitur si më sipër për çdo 1 kg. i shtohet 40-50 g kakao pluhur i situr ose çokollatë 200 g. Çokollata copëtohet në copa të vogla kubike dhe këto i hidhen fondanit gjatë kohës që ai është i ngrohtë në temperaturën 60-70°C.

9 Zhele me agar-agar

Normativa:

- sheqer 500 g
- agar-agar 10-12 g
- ujë ose lëng frutash 300-350 g
- limontoz 3 g

Agar-agari shpëlahet me ujë të ftohtë, kullohet dhe njomet për 2-3 orë në ujë të ftohtë në sasi sa udhëzohet në normativë. Në ujin me agar-agar të fryrë hidhet sheqeri, limontozi dhe duke e përzier ngrohet deri në valim. Valimi bëhet për 20-25 min. Bëhet prova duke marrë me lugë pak lëng, ftohet dhe me anë të gishtit të madh dhe atij tregues merret një pikë lëng dhe duke i fryrë, gishtërinjtë mbyllen dhe hapen. Midis tyre duhet të krijohen disa fije të holla. Hiqet nga zjarri dhe aromatizohet duke i shtuar ngjyrues dhe pak verë.

Për përgatitjen e zheleve për zbukurim në copa ose figura, shurupi hidhet në tepsi dhe vendoset në vende të freskëta për t'u ftohur. Në rast se zheleja do të përdoret për shtrimin e sipërfaqeve të frutave të vendosura mbi produkte (torta, pasta), atëherë shurupi ftohet derisa ai të bëhet i trashë, i tërheqshëm. Merret shurupi me furçë ose thikë dhe menjëherë lyhen frutat ose sipërfaqet e tortave. Zheleja e ngurtësuar në rast nevoje mund të kthehet në gjendje të lëngshme duke e ngrohur në temperaturë 50-60°C.

Shënim: **Zheleja e ftohur është një masë e ndritshme gjysmë e tejdukshme, e cila pritet lehtë në copa që e ruajnë formën, ndërsa zheleja e ngrohtë është si shurupi. Zheleja në forma ose figura të ndryshme përdoret për zbukurimin e tortave, pastave, kekëve. Në lëng të zhelese mund të shtohen si aroma e limonit, portokalli, verë e kuqe dhe ngjyrues.**

10

Përgatitja e brumit pandispanjë

Normativa:

- 1 kokërr veze
- sheqer 35-40 g
- miell 40-45 g

Vezët ndahen veç të bardhat e veç të verdhat. Të verdhat rrihen me ½ e sasisë së sheqerit derisa masa të shtojë vëllimin 2-3 herë. Po në këtë kohë rrihen të bardhat e vezëve derisa vëllimi i tyre të shtojë 3-4 herë. Në këtë kohë pa ndërprerë rrahjen, shtohet ½ e sasisë së sheqerit dhe vazhdon rrahja kur të bardhat e vezëve shtojnë 4-5 herë dhe qëndrojnë në tel. Në të verdhat e vezëve të rrahura me sheqer hidhen të bardhat e rrahura (1/2 e sasisë) dhe duke i përzier lehtë me lugë druri hidhet mielli, pastaj hidhet pjesa tjetër e të bardhave të vezëve të rrahura. E gjithë kjo masë përzihet lehtë me lugën e drurit derisa krijohet një masë e njëllojtë. Brumi pandispanjë hidhet në tepsi të shtruara me letër. Piqen në temperaturën 200-220°C për një kohë 30-40 min.

Shënim: **Enët ku do të rrihen vezët mundësisht të jenë me fund të rrumbullakët ose ½ sferike prej bakri të pa kallaisur, plastmasi ose qelqi.**

Pandispanja bëhet më me lehtësi për amvisat edhe në këtë mënyrë: në një enë nga këto që thamë më lart, i thyejmë vezët komplet. Shtojmë sheqerin dhe vazhdon rrahja me anë të mikserit i cili ka dy tela rrahës derisa masa të shtojë në vëllim 3 herë. Ndërpritet rrahja dhe shtohet mielli ngadalë, duke e përzier masën me lugë druri derisa të përfundojë plotësisht mielli. Kjo masë hidhet në tepsi të shtruar me letër ose forma të ndryshme të lyera me pak yndyrë e të spërkatur me miell. Sasia e brumit pandispanjë në tepsi ose forma të ndryshme, nuk duhet të jetë më tepër se ¾ e thellësisë së tyre, sepse gjatë pjekjes ato fryhen.

Shënim: **Pandispanja nuk duhet të bëhet me mënyrën e ngrohtë, por të bëhet me mënyrë të ftohtë.**

11

Brumi i shkrifët *(për torta, biskota të ndryshme)*

Tortat, pastat, biskotat, gurabijet prej brumi të shkrifët janë të thërrmueshme. Në rast se respektojmë procesin teknologjik, brumi i shkrifët mund të përgatitet shumë shpejt dhe del me cilësi shumë të lartë. Kur brumi i shkrifët përgatitet; për biskota,

gurabije dhe prodhime të tjera të thata, aromatizohet në mënyrë që t'i jepet shija e përcaktuar. Kështu p.sh. gjatë zënies së brumit mund të shtohet aromë vanilje, cipë limoni ose portokalli, kanellë pluhur, arra moskat pluhur. Shije të këndshme i japin brumit arrat, lajthite, bajamet e pjekura të bluara. Gjithashtu në brumë mund të shtohet kakao pluhur ose kafe. Lëndët e shijes dhe aromës shtohen në brumë në momentin e përzierjes së gjalpit me sheqerin dhe vezët. Sipas llojit të aromës që është shtuar, brumi merr dhe emërtimin p.sh. brumë bajamesh, limoni, vanilje, kakao etj.

12

Zënia e brumit të shkrifët

Gjalpi ose margarina vendoset në një tavolinë prej dërrase ose mundësisht mbi tavolinë të ketë një pllakë mermeri ose një enë me fund të rrumbullakët. Gjalpi zbutet dhe punohet me sheqerin derisa të zbardhet. Shtohen vezët (brenda mundësive të bardhat të zëvendësohen me të verdhat), uji dhe mielli përzier me sodë. Zihet brumi. Brumi i gatshëm vendoset në tavolinë me sipërfaqe të sheshtë dërrase ose mermeri dhe i jepet formë sipas destinacionit që është përgatitur.

Brumi i shkrifët përgatitet në 3 mënyra:

Mënyra e parë: Për 1 kg. miell duhet 600 g gjalpë ose margarinë, vezë (të verdhat) 6 kokrra, sheqer 350-400 g, sodë 3 g.

Mënyra e dytë: Për 1 kg. miell duhet 400 g gjalpë ose margarinë, sheqer 400 g, sodë 4 g, 8 kokrra vezë (të verdha vezësh), ujë 100 g.

Mënyra e tretë: Për 1 kg. miell, gjalpë 250 g, sheqer 450 g, 4 të verdha, vezësh, sodë buke 5-6 g, ujë 200 g.

13

Tartaleta me krem gjalpi dhe fruta

Për 20 racione:

- miell 400 g
- gjalpë i freskët 160 g
- të verdha vezësh 4
- sheqer 280 g
- sodë buke 2 g
- ujë 80 g

Për kremin:

- gjalpë i freskët 200 g
- sheqer i bluar 150 g
- pak vanilje

Për zbukurimin:

- reçel 200 g

Në një enë me fund sferik rrihet gjalpi me sheqerin pudër derisa të

zbardhet dhe të bëhet një masë e njëllojtë (plastike). Hidhen të verdhat e vezëve një e nga një, pastaj mielli i përzier me sodë buke. Përzihet lehtë me kujdes që të mos bëhet elastik. Brumi i gatshëm i përgatitur hidhet në tavolinën e spërkatur me miell. Hapet në peta me anë të petësit ose okllai me trashësi 7-8 cm. Peta e hapur pritet në 20 copa katrore të barabarta. Çdo copë vendoset në formën dhëmbëza-dhëmbëza të lyer me gjalpë e spërkatur me miell për tartaletë. Me gishtat e mëdhenj shtypet brumi nëpër anët e formës. Brumi i tepërt hiqet. Format me brumë piqen në temperaturën 230-240°C për 8-10 min. Pas pjekjes, duke përmbysur format, hiqet brumi i pjekur i tartaletave. Në mungesë të formave me dhëmbëza, peta e brumit mund të pritet me gota qelqi, anët e brumit të sipërfaqes lyhen me vezë dhe mbi to vendoset një rreth unazë po prej atij brumi. Tartaletat e ftohura mbushen me anë të qeskës së pastiçerisë ose kaush prej letre me krem gjalpi dhe zbukurohen me fruta.

Shënim: **Krem gjalpi përgatitet në këtë mënyrë: në një enë prej qelqi ose inoksi shtohet gjalpë i freskët, punohet me duar derisa të zbutet, shtohet sheqeri pudër i situr dhe pak esencë. Vazhdon rrahja me kujdes me një lugë druri derisa masa e kremit të zbardhet. Krem gjalpi është gati për t'u përdorur.**

14

Tartaleta me krem marengë

Për 20 racione:

- miell 400 g
- gjalpë i freskët 160 g

Për brumin:
- të verdha vezësh 4
- sheqer 280 g
- sodë buke 2 g
- ujë 80 g

Për kremin:
- të bardha vezësh 6
- sheqer 300 g
- ujë 150 g, pak esencë

Për mbushje:
- reçel 300 g
- sheqer pudër për spërkatje 100 g

Tartaletat e përgatitura dhe të pjekura (brumi i tartaletave), pasi ftohen, hiqen nga format, mbushen me reçel, mbi to bëhet me qeskë me formë dhëmbëza-dhëmbëza zbukurimi me krem marengë dhe spërkaten me sheqer pudër. Sipas dëshirës, mund të piqen në furrë disa sekonda, sa të krijohet një kore bojë kafe e çelur.

Shënim: **Tartaletat mund të mbushen me krem marengë me gjalpë, me ajkë qumështi, marengë me fruta të freskëta, me sallatë frutash e kremra të tjerë.**

15
Tortë e shkrifët "tarta"

Për brumin e shkrifët:
- miell 200 g
- sheqer 80 g
- gjalpë i freskët 90 g
- vezë 2 të verdha
- pak sodë buke

Për brumin pandispanjë:
- vezë 4 kokrra
- sheqer 140 g
- miell 160 g

Për krem marengë:
- vezë 4 të bardha
- sheqer 200 g *(sheqer për përmirësim të strukturës së të bardhave 20 g)*
- arra të pjekura 30 g
- ujë 100 g

Për mbushje:
- marmalatë 200 g *(nga marmalata merret 50 g për zbukurim mbi sipërfaqe të tortës)*
- sheqer

Në një enë me fund sferik rrihet gjalpi me sheqerin derisa të zbardhet, pastaj hidhen të verdhat e vezëve, përzihen mirë dhe në këtë kohë shtohet mielli i përzier me sodën e bukës dhe zihet brumi duke e përzier lehtë. Brumi i zënë shkrifët, vendoset në formë të rrumbullakët dhëmbëza-dhëmbëza të lyer me yndyrë me trashësi 5-6 mm., shtrohet mbi të 150 g marmalatë e zbutur të cilën e sheshojmë me anë të thikës dhe pastaj shtrojmë brumin pandispanjë duke e sheshuar sa sipërfaqja e formës së tortës. Piqet në furrë në temperaturën 220-230°C për 25-30 min. Pasi ftohet, hiqet nga forma. Bëhet zbukurimi i sipërfaqes me krem marengë, bëhet gjithashtu dhe zbukurimi në ½ e sipërfaqes me marmalatë (50 g të zier me sheqer dhe arra të grira në formë kokrrizash).

Shënim: **Torta mund të zbukurohet me reçel qershie ose fruta të freskëta.**

Shënim: **Shih përgatitjen e brumit pandispanjë e të krem marengës.**

16
Tortë e shkrifët me pandispanjë me krem dhe fruta

Për brumin:
- miell 400 g
- sheqer 80 g
- gjalpë i freskët 90 g
- vezë 2 kokrra
- pak sodë buke

Për pandispanjën:
- vezë 3 kokrra
- sheqer 120 g
- miell 135 g

Për mbushje:
- fruta të freskëta 250 g
- reçel 100 g

Për marengë me gjalpë:
- të bardha vezësh 4

- sheqer 200 g
- gjalpë i freskët 100 g
- ujë 100 g
- sheqer 50 g për të bardhat
- vanilje 1 g

Nga brumi i shkrifët hapen dy petë të rrumbullakta me trashësi 5 mm., vendosen në tepsi të thata, shpohen në disa vende me majë të thikës dhe piqen në temperaturën 220-230°C.
Veç përgatitet pandispanja, një petë të rrumbullakët me madhësi njëlloj si ato të brumit të shkrifët.
Tri petët ngjiten me reçel, në mënyrë që peta pandispanjë të jetë në mes. Sipërfaqja zbukurohet me krem marengë me gjalpë dhe fruta të freskëta.

Shënim: **Krem marenga me gjalpë përgatitet në këtë mënyrë: pasi është ftohur marenga i shtohet gjalpë i freskët duke e përzier derisa të bëhet një masë e njëllojtë. Aromatizohet me vanilje.**

17

Tortë e shkrifët me krem gjalpi

Për brumin e shkrifët:
- miell 300 g
- sheqer 160 g
- gjalpë i freskët 180 g
- vezë 2 kokrra ose të verdha 4
- sodë buke 1 g

Për krem gjalpi:
- gjalpë 200 g
- sheqer pudër (i bluar) 150 g
- qumësht të kondensuar 100 g

Për zbukurime:
- reçel qershie ose fruta të freskëta 150 g

Me brumin e përgatitur (të shkrifët me mënyrën e parë) d.m.th. merret 1 kg. miell, 600 g gjalpë i freskët, sheqer 350-400 g, vezë 3 kokrra ose 6 të verdha vezësh, sodë buke 3 g (ujë nuk ka) hapen 3 peta me trashësi 5-6 mm. Me thikë ose formë të rrumbullakët rregullohen anët dhe me anë të petësit vendosen në tepsi të thatë. Piqen në temperaturën 240-250°C për 10-15 minuta. Pasi ftohen të tri petët ngjiten me krem, lyhen anët me krem gjalpi dhe rregullohen me spërkatës (thërrime) të përgatitura nga brumi i shkrifët. Me kremin e mbetur bëhen zbukurime në sipërfaqen e tortës me anë të qeskës me formë të dhëmbëzuar. Zbukurimi i tortës bëhet me reçelin ose me frutat e freskëta. Zbukurimi i tortave bëhet me figura të ndryshme. Në rast se torta do të ndahet në racione për pjesëtarët e familjes atëherë para zbukurimit shënohen shenjat ku duhet të priten.

Shënim: **Krem gjalpi përgatitet në këtë mënyrë: në enë inoksi ose porcelani zbutet gjalpi, shtohet sheqeri pudër i situr dhe punohet masa me lugë druri derisa të bëhet një masë e njëllojtë, pastaj shtohet qumështi i kondensuar dhe vanilje, përzihet me lugë 2-3 minuta. Kremi është i gatshëm për përdorim.**

18

Pasta "Flora"

Për 12-15 copë:

- miell 500 g
- gjalpë 200 g
- sheqer 200 g
- vezë 2 kokrra ose 4 të verdha
- sodë 1,5 g, ujë 50 g
- marmalatë 250 g
- ½ kokërr të verdhë veze për lyerje mbi sipërfaqe

Gjalpi i zbutur përzihet me sheqerin derisa të zbardhet. Kjo masë përzihet me miellin e situr me sodë buke dhe ujin. Në këtë mënyrë përgatitet brumi, por brumi nuk duhet të përzihet shumë, sepse bëhet elastik. Brumi hapet me petës në tavolinë me trashësi 7-8 mm. Mbi këtë petë shtrohet një shtresë me marmalatë të zbutur dhe të kaluar në sitë. Peta mbështillet në formë roleje, shtypet nga sipër, lyhet me vezë të holluar me pak ujë. Tepsia (tava) duhet të jetë e lyer me pak gjalpë. Piqen në furrë me temperaturë 200-220°C për 30-35 min.

Shënim: Pasi ftohen priten në copa racioni me madhësi sipas dëshirës.

19

Sheqerpare speciale

Për 30 copë:

- miell 1 kg.,
- gjalpë të tretur ose Vital 600 g
- sheqer 350-400 g
- vezë 8 të verdha
- sodë 3 g

Për shurupin:
- sheqer 1250 g
- ujë 850 g
- pak vanilje
- arra 75 g

Përgatitet brumi i shkrifët duke rrahur gjalpin me sheqerin, shtojmë pjesë-pjesë vezët e verdha duke i punuar vazhdimisht, shtojmë miellin të përzier me sodën e bukës. Zihet brumi duke e punuar me kujdes për të mos e bërë elastik.
Brumi i përgatitur bëhet me anë të dorës në formë kulaçi të rrumbullakët, shtypet në trashësi 7-8 mm. dhe i vendosim në mes të çdo cope një ose gjysmë thelbi arre. Vendosen në tepsi të thata të pa lyera me yndyrë. Piqen në temperaturën 230°C për 25-30 min. Pasi dalin nga pjekja, duke qenë të ngrohta spërkaten me shurup të ftohtë, i cili duhet të jetë i aromatizuar me vanilje *(mënyra e parë)*.

20

Biskota çaji

Për 1 kg. biskota duhen:

- miell 600 g
- sheqer 400 g
- gjalpë 400 g
- 4 kokrra vezë ose të verdha vezësh 8 kokrra
- sodë 4 g
- arra të grira 50 g
- ujë 50 g

Në një enë rrihen gjalpi dhe sheqeri derisa të krijohet një masë e bardhë e njëllojtë, pastaj shtohen vezët dhe uji. Rrihet masa me një lugë druri ose me dorë sa të krijohet një masë homogjene. Zihet brumi me miell të situr me sodë buke.

Brumi hapet në peta me trashësi 3-4 mm., pritet në forma të ndryshme ose në mungesë të formave me gota të vogla pije. Biskotat vendosen në tepsi (tavë) të lyer me gjalpë, me largësi nga njëra-tjetra, sipër lyhen me të verdhat e vezëve të holluar me pak ujë dhe spërkaten me arra të grira në formë kubike ose të grira hollë. Piqen në furrë në temperaturën 200-220 °C për 10-15 min.

Shënim: *(mënyra e dytë)* Shih brumërat e shkrifët.

21

Gurabije me gjalpë

- 1 kg. miell
- sheqer i bluar 300 g
- gjalpë i tretur 600 g
- sodë 4 g

Në tavolinë ose në mermer punohet gjalpi me sheqer pudër (të bluar), derisa masa të zbardhet d.m.th. që të shkrijë plotësisht sheqeri, pastaj hedhim miellin të përzier me sodë buke. Masa e brumit punohet derisa të bëhet një masë shumë e butë, ndahet në 4 pjesë dhe çdo pjese i jepet formë roleje (rripa), shtypen me dorë, vizohen me pirun dhe priten në formë rombi. Piqen në temperaturën 180-200°C për 15-20 min. Gurabijet pas pjekjes ftohen dhe spërkaten me sheqer të bluar (pudër). Gurabijet bëhen shumë të mira dhe me gjalpë vital.

22

Përgatitja e brumit me maja

Gjatë përgatitjes së brumit me maja, përveç miellit, ujit dhe kripës, fusim edhe maja që bëhet nga mikroorganizma fermentuese.

Në procesin e jetës së fermenteve krijohet gazi karbonik i cili duke

dashur të dalë nga brumi e bën atë të shkrifët dhe krijon pore.
Temperatura më e mirë për veprimtarinë e fermenteve në brumë është 27-28°C. Në temperaturën 45-55°C fermenti pushon. Për jetën e fermenteve është i nevojshëm oksigjeni. Gjatë fermentimit në brumë grumbullohet një tepricë gazi karbonik dhe pakësohet oksigjeni, si rrjedhim veprimtaria e fermenteve ulet. Prandaj, gjatë prodhimit të fermenteve në brumë, ai duhet të përzihet disa herë që të largohet gazi karbonik i tepërt.
Brumi me maja bëhet në dy mënyra: me maja të ardhur që përdoret për ëmbëlsira savaren etj. dhe maja të thjeshtë për petulla etj.

23
Brumi me maja të ardhur

Majanë e copëtojmë dhe e vendosim në enë ku i hedhim ujë në temperaturën 26-30°C. E lëmë të vijë 1 deri 2 orë. Gjatë fermentimit bëjmë përzierjen e brumit 3-4 herë. Brumi është i gatshëm kur fillon të dalë nga faqet e enës. Pastaj vihet në tryezë të spërkatur me miell dhe përdoret sipas nevojës.
Gjatë përgatitjes së brumit të ëmbëlsirave në fund të përzierjes i hedhim gjalpë të tretur, sheqer, vezë. I përziejmë mirë dhe i vendosim në një vend të ngrohtë për të ardhur.
Brumi me maja vjen dy herë: një herë zihet majaja me pak miell dhe lihet të vijë dhe herën e dytë bashkohet majaja e ardhur me pjesën tjetër të miellit, lihet përsëri të vijë dhe është gati për përgatitjen e ëmbëlsirave. Në fund shtohet gjalpë, sheqer, vezë etj.
Brumi me maja të thjeshtë vjen një herë: majaja merret 2 herë më tepër se në rastin e parë dhe zihet me gjithë sasinë e miellit. Lihet të vijë dhe përgatiten prodhime të ndryshme.

24
Koha e pjekjes së brumërave me maja

Koha e pjekjes varet nga madhësia, forma dhe përmbajtja e lëndëve të shijes në prodhim.
Prodhimet e vogla me pak lëndë shijeje piqen më shpejt se ato të mëdhatë me sasi të madhe yndyre, vezësh e sheqeri. Prodhimet e vogla piqen në temperaturën 250-260°C për 10-15 min, ndërsa të mëdhatë piqen në temperaturë 220-240°C për 25-30 min.

Shënim: **Tepsitë ose format që do të vendoset brumi duhet të jenë të lyera me yndyrë dhe të spërkatura me pak miell.**

25
Savaren

Për 8 persona:

- miell 500 g
- vezë 4 kokrra
- gjalpë i tretur 150-200 g
- maja birre 15-20 g
- pak kripë
- ujë ose qumësht 250 g
- reçel 120-140 g
- kampari ose konjak 15 g
- pak vanilje, kanellë
- arra ose rrush të thatë 60-70 g
- (miell 100 g për spërkatje të tavolinës e punimin e brumit)

Për shurup:
- sheqer 500-600 g
- ujë 350 g

Në një enë të vogël zihet brumi, tretet majaja e birrës në ujë ose qumësht të vakët, shtohet 1/3 e sasisë së miellit, trazohet mirë derisa të bëhet një brumë mesatar. Enën me brumë e vendosim në një tenxhere më të madhe me ujë të vakët. E mbulojmë me kapak dhe e lëmë në një vend të ngrohtë me temperaturë 25-28°C derisa brumi të vijë.
Ndërkohë pjesa tjetër e miellit vendoset në një tepsi ose tenxhere të madhe, i bëhet një gropë në të cilën hidhen vezët, majaja e birrës e ardhur dhe pak kripë. Punohet mirë me dorë që të bëhet një masë, pastaj fillohet rrahja duke e ngritur brumin lart me dorë dhe duke e përplasur në tepsi ose tenxhere. Në intervale kohe gjatë rrahjes i hedhim gjalpë të shkrirë dhe sheqer dhe rifillojmë rrahjen.
Brumi kuptohet që është gati kur merr shkëlqim dhe nxjerr flluska. Pastaj merren format e lyera me yndyrë dhe të spërkatura me miell dhe hidhet brumi (në këtë kohë po të dëshirojmë i shtojmë arra ose rrush të thatë). Format me brumë vendosen në një tepsi me ujë të vakët, në një vend të ngrohtë me temperaturë 25-28°C, derisa brumi të vijë në ¾ e formës.
Hiqen format nga tepsia me ujë dhe vendosen në një tepsi tjetër pa ujë. Futen të piqen në furrë në temperaturë 200°C për 35-40 min. Kur bëhen gati hiqen nga furra dhe ashtu siç janë të nxehta hiqen nga format, lihen të ftohen deri në 8-10 min dhe pastaj vendosen në shurup të nxehtë të aromatizuar me kampari ose konjak dhe kanellë.
Pasi sherbetosen mirë i vendosim në pjata dhe u hidhet sipër reçel i holluar kajsish ose po të dëshirojmë ajkë qumështi.

26
Petulla

Për 25-30 copë:

- miell 800 g
- sheqer 150 g
- gjalpë ose vaj 100 g
- vezë 3-4 kokrra

- maja birre 20 g
- ujë ose qumësht 300-350 g
- sheqer pudër 70 g
- pak vanilje
- vaj për skuqje 300 g

Gjithë sasia e ujit ose qumështi ngrohet deri në temperaturë 25-28°C (i vakët), shkrihet në të majaja e birrës dhe shtohet mielli, zihet brumi që të jetë më i butë se ai për Savaren. Lihet 15-20 minuta që të fermentohet, pastaj merret brumi punohet dhe i jepet formë bastuni dhe pritet në copa racioni të barabarta, të cilat punohen në formë topi dhe vendosen në tepsi të lyera me vaj. Lihen të vijnë për 20 min pastaj skuqen në fritezë d.m.th. në sasi të madhe yndyre të nxehtë derisa fillon të krijojë tym (yndyra e mbetur pas skuqjes përdoret në familje për qëllime të tjera). Pas skuqjes vendosen në sitë për të kulluar yndyra. Vendosen në pjatancë dhe spërkaten me sheqer-pudër (sheqer i bluar), të aromatizuar me pak vanilje.

Shënim: **Këto petulla shijohen me mjaltë, reçel kajsie ose pjeshke etj.**

27

*P*ërgatitja e brumit të zier (*shu*)

Brumi përgatitet nga zierja e miellit, gjalpit, vajit ose ndonjë yndyre tjetër me ujë dhe kripë. Kjo masë përzihet me një sasi të madhe vezësh. Gjatë pjekjes në temperaturë të lartë 230-250°C avullohet një sasi e konsiderueshme lagështie duke krijuar kështu brenda prodhimit një hapësirë e cila mbushet me krem pastiçerie ose me ndonjë mbushje tjetër.

Normativa:

- 500 g miell
- 150-200 g gjalpë të tretur *(ose vaj, margarinë)*
- ujë 500 g
- vezë 10-12 kokrra
- kripë 2-3 g
- sheqer 2-3 g

Në një enë me fund të rrumbullakët ose të sheshtë (prej alumini) hidhet uji, gjalpi, sheqeri, kripa. Përzihen të gjitha dhe masa ngrohet deri sa merr valë. Në këtë masë të valuar shtohet mielli. Mbahet në zjarr të dobët dhe me një lopatë ose lugë druri përzihet shpejt derisa krijohet një masë e njëllojtë pa kokrra. Vazhdon zierja edhe 6-7 minuta derisa masa e brumit të bëhet e shkrifët dhe të shkëputet lehtë nga ena dhe luga. Masa hiqet nga zjarri dhe hidhet në tavolinë ose enë duke e lënë që të ftohet në temperaturën 60°C. Më pas kjo masë punohet me duar derisa të bëhet një masë e njëllojtë. Masa e brumit të zier vendoset në enë dhe duke e përzier ngadalë shtohen në të vezët. Ato shtohen dy e nga dy për çdo përzierje të brumit të zier. Në fund të zënies

brumi duhet të jetë një masë e trashë dhe pak elastike.
Brumi i përgatitur hidhet në qeskë të pastiçerisë me tuba metalike pa dhëmbëza ose dhe me dhëmbëza sipas dëshirës së amvisës së shtëpisë. Me anë të qeskës nxirren në tepsi figura të ndryshme. Tepsitë duhet të jenë të pastra dhe të thata. Prodhimet piqen në temperaturën 230-250°C për 15-20 min.

28
Pasta shu me krem pastiçerie

Për 20 racione:

- miell 500 g
- gjalpë i tretur
- margarinë ose vaj 150-200 g
- ujë 500 g
- vezë 10-12 kokrra
- kripë 2-3 g
- sheqer 2-3 g

Për gllasim:
- fondan 300-350 g
- kakao 10 g *(në vend të fondanit përdoret sheqer pudër 50 g)*

Përgatitet brumi i zier (shu). Me anë të qeskës së pastiçerisë me formë të padhëmbëzuar ose sipas dëshirës dhe me formë të dhëmbëzuar hidhet në tepsi të thatë, të pa lyer me yndyrë, në formë bastuni me gjatësi 5-6 cm. Pastaj futen në furrë për pjekje në temperaturë 220-240°C për 15-20 min. Pasi ftohen, priten me thikë sharre horizontalisht. Hiqet pjesa e sipërme në formë kapaku dhe pjesa e poshtme mbushet me krem pastiçerie me qesen e pastiçerisë ose me lugë gjelle. Sipër vendoset pjesa e sipërme dhe gllasohet me fondan çokollate të ngrohur në temperaturë 60-70°C.

29
Pasta shu me krem marengë

Për 20 racione:

- për brumin miell 500 g
- gjalpë i tretur 150-200 g
- 10-12 kokrra vezë
- kripë 2-3 g
- sheqer 2-3 g

Për krem marengë:
- 6 të bardha vezësh
- sheqer 300 g
- ujë 200 g *(sheqer 25 g për të bardhat e vezëve gjatë rrahjes)*

Për gllasim:
- fondan 300-350 g
- kakao 10 g

Përgatitet brumi shu dhe me anën e qeskës hidhet në tepsi të thata në formë bastuni 5-6 cm dhe piqen në furrë të nxehtë në temperaturë 220-240°C për 15-20 min.
Pasi ftohen, me thikë sharre priten kapakët dhe mbushen me krem

marenge. Sipërfaqja gllasohet me fondan çokollate.

Shënim: **a)** pasta shu mbushen edhe me krem marengë me gjalpë, me krem ajkë qumështi etj.

b) për spërkatje me sheqer pudër duhet 50 g (për 6 të bardha veze 40 g gjalpë të freskët)

30 Tespixhe

Për 20 racione:

- miell 1 kg.
- sheqer 1 kg.
- vezë 6 të verdha
- gjalpë i tretur 400 g
- miell orizi 450 g
- sodë buke 8 g
- ujë 1200 gr

Në një enë me fund të rrumbullakët hedhim ujin, kripë dhe gjalpë. Kur uji së bashku me gjalpin të ketë marrë valë, hidhet mielli duke e përzier me lugë druri, pak më vonë shtojmë dhe miell orizi duke vazhduar përzierjen derisa brumi të piqet. Hiqet nga zjarri dhe hidhet në tavolinë ose pllakë mermeri për t'u ftohur në temperaturën 60-70°C. I bëhet ngjeshja me dorë, shtojmë vezët, punohet me dorë derisa të ketë pirë të gjitha vezët (të verdha). Në këtë kohë hedhim dhe sodën e bukës.
Brumin e shtrijmë në tepsi alumini ose inoksi në mënyrë uniforme me trashësi 12-15 mm. Pritet në formë rombi, shpohet me pirun dhe i bëhen shenja me kurrizin e pirunit. Vendoset tepsia në furrë dhe piqet në temperaturë 240-250°C për 25-30 minuta.
Gjatë pjekjes së tespixhes, përgatisim shurupin. Sapo të dalë nga furra sherbetoset me shurup të nxehtë. Tespixhe është gati, shërbehet në familje.

Shënim: Për shurupin duhet 500 g sheqer, 350 g ujë.

31 Krem karamel

Masat:

- qumësht 1 litër
- vezë 5 kokrra ose 10 të verdha
- sheqer 200 g
- sheqer *(për ta djegur)* 50 g
- pak vanilje

Në një enë vendoset qumështi për t'u valuar, ndërsa në një enë tjetër inoksi përzihen vezët me sheqerin derisa të shkrijë plotësisht sheqeri. Pasi ka valuar qumështi hiqet nga zjarri, ftohet pak dhe pastaj hidhet pak e nga pak tek vezët e përziera me sheqerin duke e trazuar.
Në një tigan shkrijmë sheqerin (pa ujë) që të marrë ngjyrë të kuqerremtë e më vonë ngjyrë kafe. Këtë e zbrazim në format që do të bëhet krem

karameli. Pas këtij veprimi, mbushen format me masën e përgatitur me qumësht, sheqer e vezë dhe me pak vanilje. Pas mbushjes format vendosen në tavë me ujë të ngrohtë 70-80°C, të cilat futen në furrë të piqen për 40-45 minuta. Duhet të kemi parasysh që uji në tavë nuk duhet të valojë. Kur kremi të ftohet në temperaturën e ambjentit vendoset në frigorifer. Gjatë servirjes format i kthejmë përmbys në pjatë.

32 Kek

Për 10 racione:

- miell 200 g
- sheqer 160 g
- vezë 3 kokrra
- gjalpë i freskët 100 g
- sheqer pudër 30 g
- sodë buke 1 g
- rrush të thatë
- konjak 20 g

Në një enë inoksi ose porcelani shtohet gjalpi i freskët dhe sheqeri. Përzihet duke e punuar me një lugë druri derisa derisa masa të zbardhet e të bëhet e njëllojtë. Shtohet stafidhe (rrush i thatë), mielli i përzier me sodën e bukës dhe zihet brumi. Pas kësaj brumi hidhet në formë të lyer me yndyrë dhe të spërkatur me miell, sipërfaqja e brumit sheshohet. Forma vendoset në një tepsi dhe piqet në furrë në temperaturë 190-200°C për 30-40 min. Pas pjekies keku hiqet nga forma, vendoset në pjatë dhe spërkatet me sheqer pudër (të bluar).

33 Kek çokollate

Për 10 racione:

- miell 250 g
- sheqer 200 g
- vezë 4 kokrra
- gjalpë i freskët 150 g
- lajthi ose bajame të pjekura 50 g
- kakao 10 g
- liker 25 g
- pak ceder portokalli
- sodë buke 1 g

Gjalpi zbutet dhe rrihet me sheqerin në enë inoksi derisa të zbardhet. Në këtë masë hidhen të verdhat e vezëve pjesë-pjesë, cedra e portokallit, kakao, likeri dhe një pjesë mielli i përzier me lajthitë ose bajamet e pjekura. Ndërkohë janë rrahur të bardhat e vezëve si për marengë. Shtohet ½ e të bardhave të vezëve, përzihen lehtë, shtohet pjesa tjetër e miellit të përzier me lajthitë dhe të bardhat e vezëve (marenga). Brumi i përgatitur hidhet në forma të shtruara me letër dhe piqen në temperaturë 190-200°C për 40-50 min.

Pasi ftohen, nxirren nga forma hiqet letra dhe spërkatet me sheqer pluhur.

34
Kek me fruta dhe arra

Për 10 racione:

- miell 250 g
- sheqer 200 g
- vezë 4 kokrra
- gjalpë i freskët 150 g
- arra të pjekura 60 g
- fruta 250 g
- ceder limoni 1 kokërr
- sodë buke 2 g

Në një enë rrihen vezët me sheqerin me tel dore ose mikser, derisa vëllimi i tyre të rritet 2-3 herë. Në këtë masë shtohet mielli dhe përzihet lehtë që të mos bjerë brumi pandispanjë. Ndërkohë në një enë të veçantë shkrihet gjalpi i freskët dhe në të përzihen arrat, frutat e grira hollë, cedra e limonit dhe lëngu i tij, si dhe soda e bukës. Përzihen me kujdes dhe në këtë masë hidhet brumi pandispanjë duke e përzier me kujdes, derisa të bëhet një masë e njëllojtë.
Brumi i gatshëm hidhet në formë të lyer me yndyrë dhe tw spërkatur me miell të përzier me pak arra të pjekura. Keku piqet në temperaturën 200°C për një kohë 40-50 minuta. Pas pjekjes lihet të ftohet, pastaj hiqet nga forma, vendoset në pjatë ose pjatancë dhe spërkatet me sheqer pudër.

35
Zupa sfoliat

Për 20 racione:

Për brumin pandispanjë:
- vezë 5 kokrra
- sheqer 175 g
- miell 200 g

Për brumin sfoliat:
- miell 150 g
- gjalpë i freskët ose margarinë 120 g
- ujë 60 g
- pak kripë

Për krem pastiçerie:
- 1 kg. qumësht
- sheqer 250 g
- miell 100-120 g
- vezë 4 kokrra
- pak vanilje

Për krem marengë:
- të bardha vezësh 4
- sheqer 200 g

Për shurupin:
- sheqer 300 g
- ujë 250 g
- liker 40 g
- arra 100 g

Përgatitet brumi pandispanjë dhe me anë të qeskës së pastiçerisë ose me kaush prej letre pritet në tepsi brumi pandispanjë duke i dhënë formë të rrumbullakët (20 copë), duke patur parasysh madhësinë e tasave ose gotave me fron si dhe 20 copë të tjera më të vogla. Piqen në furrë në temperaturë 220-240°C për 15-20 minuta. Ndërkohë përgatitet brumi sfoliat, hapet në petë me trashësi 4-5

mm., vendoset në tepsi të spërkatur me ujë, shpohet në disa vende me thikë dhe piqet në furrë.
Përgatitet kremi i pastiçerisë, krem marenga dhe shurupi i aromatizuar me liker.
Brumi sfoliat pasi piqet, ftohet dhe thërmohet në një tepsi. Mbi sfoliatin e thërmuar shtojmë ¾ e sasisë së krem marengës dhe ¼ e sasisë së arrave të pjekura dhe të grira me thikë në formë kokrrizash, përzihen derisa të bëhet një masë e njëllojtë. Në tasa ose gota vendoset një pandispanjë e vogël e sherbetosur me shurup të aromatizuar. Mbi këto, me qeskën ose lugë gjelle hidhet nga mbushja dhe mbi mbushje shtojmë arrat e pjekura dhe mbi to mbulohen tasat ose gotat me copa pandispanje të sherbetosura dhe mbi to hidhet kremi i pastiçerisë me një lugë gjelle derisa të mbulojë sipërfaqen. Pasi ftohet kremi, me anë të qeskës së pastiçerisë ose kaushit të letrës bëhen zbukurime me marengën e lënë për këtë qëllim. Spërkatet pjesërisht sipërfaqja me arrat që kanë mbetur. Zupa vendoset në frigorifer.

Shënim: **a)** ¼ e sasisë së krem marengës lihet për zbukurimin e zupave mbi sipërfaqe.

b) brumi pandispanjë shtrohet në tepsi të shtruar me letër në trashësi 5-6 mm. dhe piqet. Kur ftohet, hiqet letra nga brumi pandispanjë dhe me anë të gotave i presim në formë të rrumbullakët (të vogla e të mëdha).

c) kremi i pastiçerisë bëhet më i hollë se ai për pasta shu ose prodhime të tjera, prandaj për këtë krem përdorim për 1 kg. qumësht 120 g miell.

36
Revani kosi me shurup

Për 20 racione:

Për brumin e revanisë:
- **miell 1 kg.**
- **sheqer 500 g**
- **vezë 7-8 kokrra**
- **kos 750 g**
- **sodë buke 10 g**
- **gjalpë i tretur 100 g**

Për shurupin:
- **sheqer 1250 g**
- **ujë 1 litër**

Përpunimi i brumit bëhet në një enë inoksi ose porcelani ku hidhen vezët me sheqerin dhe punohen derisa sheqeri të tretet plotësisht, shtohet kosi dhe trazohet për disa minuta. Në një tepsi të veçantë sitet mielli me sodën e bukës, përzihen së bashku dhe i hedhim në masën (vezë, sheqer, kos) që janë rrahur në enë. Hedhja e miellit dhe sodës bëhet me ngadalë duke i trazuar me vezët, sheqerin dhe kosin që të formohet një masë brumi e njëllojtë pa kokrra. Kjo masë brumi zbrazet në tepsi alumini të lyer me gjalpë të tretur dhe të spërkatur me pak miell. Sheshohet në sipërfaqe me thikë të hollë në mënyrë uniforme dhe futet shpejt për pjekje në furrë. Bëhet shpejt ky veprim, sepse mbajtja e brumit pa u futur në furrë bën që të plasin flluskat e ajrit dhe të

zhvendoset gazi karbonik, i cili bën fryrjen e revanisë me kos. Këtu kemi të bëjmë me një reaksion kimik, që zhvillohet ndërmjet sodës dhe kosit (acid bazë). Pjekja bëhet në temperaturë 220-230 °C për një kohë 35-40 min.
Pasi piqet, ftohet dhe pritet me thikë sharre në 20 racione. Përgatisim shurupin. Sherbetosja bëhet kur revania dhe shurupi të jenë ftohur në temperaturën e ambientit.

37 Shëndetli

30 copë:

- miell 1 kg.
- sheqer 500 g
- mjaltë 100 g
- vezë 4 kokrra
- gjalpë i tretur 300 g
- arra 100 g
- sodë buke 7 g
- ujë 150 g
- vanilje

Për shurupin:
- sheqer 1 kg.
- ujë 700 g
- pak vanilje

Gjalpi me sheqerin, mjaltin punohen në një enë ose tepsi derisa masa të zbardhet e të bëhet një masë e njëllojtë (homogjene). Në këtë masë shtohen vezët, arra të grira në formë kokrriza, uji, vanilja dhe mielli i përzier me sodë buke. Zihet brumi duke u punuar sa më pak që të mos ngjeshet. Pastaj vendoset në tepsi të lyer me yndyrë, rrafshohet me dorë, i bëhen vizime, lyhet sipërfaqja me të verdhën e vezës dhe futet në furrë për t'u pjekur në temperaturë 190-200°C për 40-45 minuta. Pas pjekjes ftohet dhe pritet në racione në forma rombi ose katrore. Bëhet sherbetosja me shurup të nxehtë të aromatizuar në temperaturën 80°C.

38 Bushe sfoliat

Për 30 racione:

Për brumin sfoliat:
- miell 700 g
- gjalpë ose margarinë 500 g

Për mbushje:
- arra të grira hollë 150 g
- sheqer 300 g
- të bardha vezësh 7 kokrra
- kanellë 2 g

Për shurup:
- sheqer 1250 g
- ujë 725 g
- limontoz ½ lugë kafeje

Brumi sfoliat hapet me trashësi 4-5 mm. dhe pritet në rripa të gjatë me gjerësi 5-6 cm me anë të qeskës së pastiçerisë (me formë pa dhëmbëza). Brumi amaret pritet për së gjati në mes të rripit. Njëra anë për së gjati

lyhet me pak ujë me anë të furçës dhe mbi të mbështillet ana tjetër, shtypet pak me anë të dorës që të ngjitet, pritet në copa racioni, lyhet sipërfaqja me të verdha vezësh, vendosen në tepsi të pa lyer me yndyrë të spërkatura me pak ujë. Piqen në temperaturën 230-240°C për 35-40 minuta. Pasi piqen, ashtu siç janë të nxehta zhyten në shurup të ftohur në temperaturë të ambjentit. Lihen 3-4 min të qëndrojnë në shurup, pastaj i vendosim në pjatanca ose pjata.

Shënim: **a)** brumi amaret për mbushje bëhet në këtë mënyrë: arrat e grira hollë përzihen me sheqer, pak miell e kanellë të bluar, pastaj shtohen të bardhat e vezëve dhe zihet brumi (ky është brumi amaret për bushe).

b) shurupi: Në tenxhere shtohet uji, sheqeri dhe limontozi. Vendoset në zjarr, përzihet dhe pasi merr valë hiqet dhe ftohet në temperaturën e ambientit.

39 Kompekaj

Për 25 copë:

- miell 300 g
- sheqer 260 g
- arra 100 g
- vezë 7 kokrra
  (për brumin pandispanjë)

Për petat e kompekajit:
- miell 200 g
- gjalpë 70 g
- vaj për petët 30 g
- ujë 100 g
- kripë 3 g

Për shurupin:
- sheqer 1 kg.
- ujë 700 g

Merret mielli, hapet në tavolinë në formë foleje (grope), shtohet uji, kripa, përzihet sa të shkrijë kripa dhe zihet. Brumi ndahet në pjesë të barabarta të punuara në formë kulaçi, nga të cilat përgatiten dy petë. Kuleçët lyhen me vaj dhe lihen ½ orë për të fituar elasticitet. Pastaj çdo kulaç hapet në petë me trashësi 3-4 mm., lyhet me gjalpë dhe mbështillet në forme roleje, e cila ndahet në dy pjesë. Në çdo pjesë hapen petë me madhësi pak më të mëdha se madhësia e tepsisë. Tepsia lyhet me yndyrë. Shtrohen në të petët mbi të cilat hidhet mbushja nga brumi i pandispanjës me arra. Mbështillen anët e tepërta të petës mbi mbushje dhe shtrohen petët e sipërme, duke i mbështjellë nga brenda anët e tepërta. Lyhet me vezë sipërfaqja dhe piqen në temperaturën 220-230 °C për 40-50 minuta.

Mbushja përgatitet në këtë mënyrë: Vezët rrihen me sheqer derisa krijohet një masë e fryrë e qëndrueshme, hidhet pak nga pak mielli i përzier me arra të grira, përzihet me kujdes që të mos bjerë brumi dhe hidhet mbi tepsi. Për përgatitjen e kompekajit peta e poshtme dhe e sipërme mund të përgatitet dhe nga brumi i shkrifët sfoliat, brumë i zakonshëm i cili hapet në petë si për bakllava, po kështu në

brumin pandespanjë përveç arrave, shtohet kakao, reçel etj.
Kompekaji i pjekur ftohet, pritet në copa racioni dhe mbi të hidhet shurup sheqeri i nxehtë.

Shënim: **Sipas dëshirës shurupi mund të aromatizohet me konjak, liker, verë të kuqe dhe lëndë të tjera aromatike.**

40
Trigona speciale

Për 30 copë:

Për brumë:
- miell 700 g
- vezë të verdha 8
- gjalpë i freskët 350 g
- kripë 4 g, ujë 400-450 g

Për mbushje:
- *arra 200 g*
- *reçel portokalli 80-100 g*
- *të bardha vezësh 3-4*

Për shurup:
- sheqer 800 g
- ujë 500 g
- kanellë dhe karafil
- yndyrë (gjalpë) 50 g për lyerje mermeri ose sipërfaqen e tavolinës

Zihet brumi me miell, ujë, vezë, kripë dhe ndahet në kuleçë të barabartë, duke patur parasysh për çdo kulaç një copë dhe vendosen ½ orë në tepsi ose mermer derisa brumi zbutet dhe të fitojë elasticitet.
Çdo kulaç hapet në formë rripi, lyhet me gjalpë të freskët dhe paloset katërsh. Pas palosjes mbështillet në formë roleje në drejtim të kundërt të palosjes. Lihet 20-25 min. të tjera për t'u zbutur albuminat dhe të fitojë brumi elasticitet. Me anë të rolesë (petës) hapen prapë në formë rripi me gjerësi 6 cm. Në një qoshe vendoset mbushja (arra të grira, reçel portokalli i prerë në formë kubike dhe të bardhat e vezëve të përziera, që formojnë brumin e mbushjes, bëhet mbështjellje duke i dhënë formë trekëndëshi. Vendosen në tepsi, sipërfaqja lyhet me të verdhë veze dhe piqen në temperaturë 230-248° për 25-30 min. Pasi ftohen, sherbetosen me shurup të nxehtë.

41
Trigona me brumë sfoliat (*peta-peta*)

Për 30 copë:

Për brumin:
- miell 700 g
- gjalpë i freskët 500 g

Për mbushje:
- arra 200 g
- vezë 2 kokrra

Për shurup:
- sheqer 1 kg.
- ujë 700 g
- pak vanilje

Brumi sfoliat hapet me trashësi 5-6 mm. dhe pritet në formë katrori dhe

çdo katror në njërën anë lyhet me furçë me pak ujë. Në mes të çdo katrori vendoset mbushja dhe i jepen forma trekëndëshi. Vendosen në tepsi, sipërfaqja lyhet me të verdhë veze (tepsitë pa lyer me yndyrë, por të spërkatur me pak ujë). Piqen në temp.240-250° për 30-35 min. Pasi ftohen sherbetosen me shurup të nxehtë.

Shënim: **Shih kapitullin e përgatitjes së brumit sfoliat.**

Akullore

Akulloret mund të prodhohen me një asortiment të gjerë. Më të përhapura janë akulloret e thjeshta si akullore me qumësht, me fruta, me lëngje frutash.
Kemi dhe akullore të ndërlikuara si kasata, parfe dhe torta në akull.
Procesi i përgatitjes se akulloreve ndahet në dy etapa: *përgatitja e kremit* dhe *ngrirja*.
Kremi për akulloret përgatitet si vijon: vezët përzihen mirë me sheqer, shtohet në to duke e përzier me lugë druri ose shpatull qumështi i nxehtë (valuar) dhe duke vazhduar përzierjen ngrohet derisa fillon të trashët (deri në temperaturen 90-95 °C). Masa nuk duhet të ngrohet më shumë, sepse mund të priten vezët dhe kremi hollohet. Në masën e gatshme, shtohen sipas llojit të akullores që nevojitet, lëndë të ndryshme shijeje dhe aromatike dhe duke e përzier herë pas here ftohet deri në temperaturën e dhomës.
Kur përgatitet akullore me limon ose portokall, në shurupin e nxehtë hidhet cipa e grirë me rende (cedar) e lëkurës së portokallit ose e limonit dhe para hedhjes në makina për ta ngrirë kullohet. Gjatë përgatitjes së kremit të akullores, duhet të respektohet normativa e lëndës së parë, sidomos sheqeri. Kështu p.sh. sasia e tepërt e sheqerit nuk e lejon akulloren të ngrijë, ndërsa sasia e pamjaftueshme e qumështit e bën akulloren me kristale akulli. Sa më tepër yndyrë (ajkë) përmban masa, aq më e mirë del struktura e akullores. Ajo ka kristale shumë të vogla, të cilat në ngrënie nuk ndihen.

42 Akullore me qumësht

Për kremin:

- 1 kg. qumësht
- sheqer 200 g,
- vezë 3 kokrra ose 6 të verdha
- ajkë qumështi 50 g
- pak vanilje

Vezët ose të verdhat përzihen me sheqer dhe duke i përzier me lugë druri ose spatul, hidhet në to qumështi i valuar dhe i ftohur në temperaturën 70°C shtohet dhe ajka. Kjo masë vendoset në zjarr (enë inoksi) dhe duke e përzier ngrohet deri në temperaturën 90 °C. Zjarri i zierjes duhet të jetë i dobët, jo shumë i fortë. Masa pasi trashet hiqet nga zjarri, hidhet vanilja, ftohet dhe përgatitet akullorja.

Shënim: **Masa e kremit përzihet vazhdimisht duke u kujdesur që të mos marrë valë pasi priten vezët dhe kremi hollohet.**

43 Kasata

Për 10 racione:

- akullore e gatshme 300 g
- gjalpë 100 g
- reçel 100 g
- kakao 10 g

Përgatitet akullorja. I hidhet gjalpë i freskët i cili zbutet pak, ose reçel. Në një formë sferike, ½ sferike, katërkëndëshe, shtrohet një shtresë akullore, shtrohet gjalpi, përsëri shtresë akullore dhe në mes vendoset reçeli. Sipër mbulohet me shtresë akullore me tjetër ngjyrë (p.sh. rize, e verdhë, me kakao etj.). kjo formë vendoset në frigorifer që të ngrijë fort. Për të nxjerrë kasatën nga forma, pa e dëmtuar duhet që forma me kasatën të zhytet 2 sekonda në ujë të nxehtë. Pastaj menjëherë përmbyset në një pjatë dhe hiqet nga forma. Pritet në racione, mbështillet me letër celofon dhe vendoset në frigorifer.

Akullore me arra ose bajame

Bajamet ose arrat e pjekura, të grira hollë, hidhen në kremin e akullores gjysmë të ngrirë dhe përzihen mirë. Po në këtë mënyrë përgatitet akullorja me fruta të ndryshme të freskëta ose të konservuara.

45 Pasta në akull

Për 10 racione:

Për brumin pandispanjë:
- vezë 5 kokrra
- sheqer 200 g
- miell 225 g

Për kremin e pastiçerisë:
- qumësht 500 g
- miell 100 g
- sheqer 125 gr ajkë ose gjalpë 50 g
- bajame 100 g
- reçel 100 g
- kakao 1 lugë gjelle

- pak vanilje
- liker 30 g
- sheqer për shurup 100 g
- ujë 70 g

Përgatitet brumi pandispanjë. Hapet në peta të holla të shtruara me letër dhe piqen në temperaturën 240-250 °C për 15-20 min. Përgatitet kremi i pastiçerisë. Pasi ftohet deri në temperaturën e dhomës në të shtohet vanilja, bajamet e pjekura të grira, ajka ose gjalpi dhe përzihen mirë derisa të bëhet një masë e njëllojtë. Merret pandispanja e ftohur, ndahet në tri pjesë. Një petë pandispanjë vendoset në tepsi (tavë) ose formë, hidhet 1/3 e kremit. Me anë të thikës hapet (sheshohet) në të gjithë petën, sipër vihet petë tjetër pandispanjë, e cila laget me shurup të aromatizuar me liker, hidhet përsëri krem, sipër vendosim petën e tretë të pandispanjës, lyhet me kremin e mbetur i cili përzihet me kakao, duke i bërë mbi sipërfaqe zbukurime, vendosen disa kokrra reçeli. Tepsia ose forma vendoset për 24 orë në frigorifer që të rrinë ½ të ngrira. Pas ½ e ngrirjes, hiqen nga forma dhe priten në copa racioni, mbështillet cdo copë me letër, vendoset përsëri në frigorifer dhe përdoren sipas nevojës së familjarëve.

Shënim: **Pasta në akull bëhet dhe me akullore. Në vend të kremit të pastiçerisë shtohet në tri petët pandispanjë akullore. Pasta me akullore duhet të ngrijë gjatë 24 orëve në frigorifer.**

46
Torta në akull

Torta në akull bëhet njëlloj si dhe pastat në akull.

47
Akullore parfe

Për 10 racione:

- ajkë 250 g

Për brumin pandispanjë:
- vezë 5 kokrra
- sheqer 200 g
- miell 225 g

Për kremin e pastiçerisë:
- qumësht 500 g
- miell 100 g
- sheqer 125 g
- pak vanilje
- arra 100 g

Parfe quhet një akullore e përgatitur me ajkë të rrahur (shanteli). Ajo bëhet nga ajka e rrahur e përzier me krem pastiçerie ose me krem marengë. Si lëndë shijeje dhe aroma mund të përdoren vanilje, kakao, çokollatë, kafe, arra, bajame të pjekura, reçel, stafidhe etj.

48

Përgatitja e masës për parfe

Ajka duhet të jetë e ftohur dhe rrahja bëhet në vend të freskët ose në banjo me akull ose ujë të ftohtë. Rrahja bëhet derisa krijohet një masë e qendrueshme në tel. Përgatitet kremi i pastiçerisë, ftohet, hidhen në të lëndë aromatike, arra të pjekura të prera në formë kokrrizash, përzihen me ajkën e rrahur derisa krijohet një masë e njëllojtë. Masa e përgatitur vendoset nëpër forma të ndryshme dhe vihet të ngrijë në banak konservimi ose në frigorifer.
Gjatë ngrirjes nuk përzihet, sepse përmbajtja e madhe e yndyrës nuk lejon krijimin e kristaleve.

Shënim: **Parfetë hiqen nga forma, priten në copa racioni, mblidhen me letër celefon dhe futen në frigorifer.**

49

Akullore parfe (*me ajkë e marengë*)

Për 10 racione:

- 250 g ajkë

Për brumin pandispanjë:
- vezë 5 kokrra
- sheqer 200 g
- miell 225 g

Për krem marengë:
- të bardha vezësh 6
- sheqer 300 g
- pak vanilje
- arra ose bajame 100 g

Përgatitja bëhet njëlloj si më sipër. Në vend të kremit të pastiçerisë, përzierja do të bëhet me krem marengë, ajkë qumështi, arra ose bajame të pjekura të grira në formë kokrrizash.

Shënim: **Ajka e freskët zëvendësohet me ajkë të përgatitur nga industria e cila tregtohet në treg (në kuti 1 litërshe ose ½ litërshe). Ajka para përdorimit duhet të qëndrojë 4-5 orë në frigorifer në temperaturën 10-12°C. Ajka industriale ka të njëjtën normativë si ajka e freskët (p.sh. për 10 veta 250 g pana).**

Reçelnat

Reçeli është produkt nga fruta të tëra të ziera në shurup të trashë. Reçeli në familje nga amvisa mund të bëhet pa shurup sheqeri. Frutave u hidhet sheqeri, përzihen dhe pasi i lëmë të qëndrojnë 3-4 orë që të thithin sheqerin i ziejmë 2-3 herë me lëngun e tyre.
Zierja e reçelit me shurup sheqeri ose pa shurup sheqeri (me sheqer)

rekomandohet të bëhet disa herë. Pas çdo zierje, reçeli duhet të qëndrojë disa orë, gjatë të cilave frutat vazhdojnë të thithin shurupin ose lëngun e vet.

Numri i zierjeve dhe koha e qëndrimit varen nga përbërja kimike, fortësia dhe madhësia e kokrrave të frutave. Gjatë zierjes duhet patur kujdes që frutat të mos digjen, sepse reçeli del i errët, me shije të djegur. Për këtë duhet të evitohet zierja në zjarr të fortë, të përzihet herë pas here jo me lugë, por të shkundet ena duke e lëvizur në formë rrethi. Në këtë mënyrë shkuma e krijuar mblidhet në mes të enës dhe hiqet me lugën me vrima ose me lugë gjelle (mënyra më e mirë është me letër, sepse ajo e thith më mirë shkumën). Në çdo zierje shkuma është domosdoshmëri të hiqet, sepse ndihmon në cilësinë e reçelit. Pas çdo zierje reçeli duhet të ftohet, duke e lënë në vend të freskët të mbuluar me napë ose pecetë.

Para zierjes së fundit në frutat shtohet acid ushqimor (limontoz). Ai jo vetëm përmirëson shijen e disa frutave, por ruan reçelin nga sheqerosja.

Si duhet të kuptojmë që reçeli është gati i zier? Kur dendësia e shurupit i përgjigjet provës së fijes së hollë (shih shuruprat), kur pika e shurupit e hedhur në pjatë nuk përhapet, d.m.th. ruan formën e saj, kur fruti bëhet gjysmë i tejdukshëm ose i tejdukshëm dhe kur frutat nuk dalin të gjitha në sipërfaqe, por janë të zhytura në të gjithë shurupin.

Reçeli i gatshëm futet në kavanozë ose në enë të tjera. Enët nuk duhet të mbulohen menjëherë me kapak, sepse avulli grumbullohet në kapak në formë pikash, që pastaj pikon në sipërfaqen e reçelit dhe fermentohet.

50

Reçel me mana toke

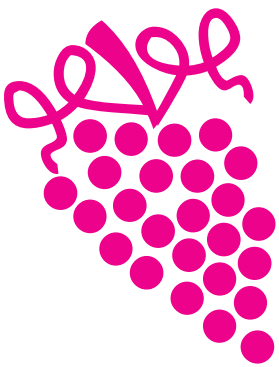
- 1 kg. mana toke
- 1 200 g sheqer
- ujë 400-500 g
- pak limontoz

Frutat lahen me ujë, u hiqen gjethet dhe bishtat, vendosen në një enë, shtohet ½ e sasisë së sheqerit, lihen të qëndrojnë 2-3 orë, pastaj zihen 8-10 min. Hiqet shkuma me anë të lugës ose me letër. Lihen të qëndrojnë 50-60 min shtohet ½ e sasisë së sheqerit. Pas kësaj zihen deri sa të bëhen gati. Në fund të zierjes shtohet pak limontoz. (manave të tokës u bëhen 2-3 zierje).

51
Reçel rrushi

- 1 kg. rrush
- sheqer 1 100 g
- ujë 600 g

Për reçel pëlqehet rrushi kokërrmadh, pa fara, në mungesë të rrushit kokërrmadh merret rrush i pastruar nga farat, gjatë përvëlimit ose kur janë kokrra të mëdha farat hiqen me anë të një shtize.
Rrushi pastrohet nga bishti, lahet, kullohet, vihet në kullesë dhe zhytet në ujë të valuar për 2-3 minuta. Merret uji ku u përvëlua rrushi dhe përgatitet shurupi, hidhet rrushi në shurup dhe lihet 4-5 orë, pastaj zihet 7-8 min dhe lihet të qëndrojë 4-5 orë. Bëhen edhe 2-3 zierje të tjera nga 7-8 minuta për çdo 4-5 orë dhe zihet përfundimisht.



52
Reçel kajsie

- 1 kg. kajsi
- sheqer 1 400 g
- ujë 500-600 g

Kajsitë me bërthama lahen, shpohen në disa vende me një copëz druri të mprehtë dhe lihen në një enë. Përgatitet shurupi, hidhet mbi kajsitë dhe lihet të qëndrojnë 12 orë. Pastaj kullohet, zien sa të trashet pak dhe hidhet përsëri mbi kajsitë, lihet të qëndrojnë përsëri 12 orë, pastaj zihen në zjarr të ngadaltë derisa shurupi të trashet dhe kajsitë të bëhen transparente (zierja fije e hollë).

Shënim: **(shih kap. Reçelnat dhe zierja e shuruprave)**

53
Reçel kajsish pa bërthama

- 1 kg. kajsi
- sheqer 1 300 g
- ujë 1 kg.

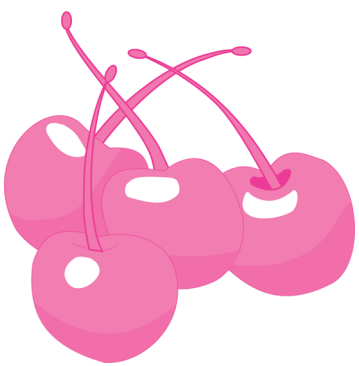
Kajsitë priten për së gjati, hiqen bërthamat, hidhet shurup sheqeri i nxehtë dhe pas 2-3 orëve zihen 6-7 min, lihen të qëndrojnë 2-3 orë,

pastaj përsëri zihen derisa të bëhen gati (reçeli ka 2 zierje).
(Shih kapitullin shurup sheqeri, reçelnat)

54
Reçel ftonjsh

- 1 kg. ftonj
- sheqer 1 200 kg.
- ujë 1 200 g

Ftonjtë e larë vendosen në enë, mbulohen me ujë, ziejnë 10 min. Pastaj menjëherë futen në ujë të ftohtë dhe qërohen me thikë, priten kokrrat në 4-8 thela ose në formë kubike, hiqen zemra dhe i shtojmë shurup sheqerin e nxehtë të përgatitur me lëngun, ku janë zier më parë ftonjtë. Pasi lihen të qëndrojnë 2-3 orë, reçeli zihet 10-12 min. Kështu bëhen 3-4 zierje nga 10-12 min pas çdo 2-3 orë (gatishmëria si më sipër).



Kompostot

Komposto është një produkt nga fruta natyrore me shurup sheqeri, ujë ose me lëngun e tyre. Në kompostot e përgatitura sipas rregullave ruhet pamja natyrore e frutave. Frutat e kompostove përdoren për zbukurimin e tortave, pastave dhe të prodhimeve të tjera, ndërsa lëngu i tyre përdoret për përgatitjen e zhelesë dhe për shurupe të ndryshme.
Në kushtet familjare nuk është e vështirë të përgatiten komposto frutash brenda ditës ose të ruhen për një kohë në familje (frigorifer). Sipas dëshirës në komposto mund të shtohet karafil, kanellë, lëng limoni, portokalli ose konjak, verë të ëmbël.

55
Komposto ftonjsh

Për 6-7 persona:

- ftonj 1 kg.
- sheqer 200-250 g
- ujë 500 g

Ftonjtë zihen derisa të zbuten. Pas zierjes qërohen, priten në thela, u hiqet zemra. Në lëngun ku u zien ftonjtë, bëhet shurupi i sheqerit dhe në këtë shurup shtohen ftonjtë dhe zihen për 3-4 min. Komposto është

gati, lihet të ftohet duke e mbuluar me një napë, jo me kapak.
Ftonjtë mund të zihen edhe të qëruara e të prerë në copa ose në forma kubike.

56
Komposto pjeshke

Për 5-6 persona:

- pjeshkë 600 g
- sheqer 250-300 g
- ujë 800-1000 g
- pak verë e limontoz

Pjeshkët e lara përvëlohen 4-5 min, kullohen, u qërohet lëkura priten përgjysmë dhe u hiqet bërthama. Në ujin ku u përvëluan pjeshkët, shtohet sheqeri dhe bëhet shurupi. Shurupi hidhet mbi pjeshkë, shtohet pak limontoz e ngrohim deri në valim. Pastaj i heqim nga zjarri, ftohen dhe u hedhim pak verë të ëmbël.

57
Komposto qershie dhe vishnje

Për 6 persona:

- 600 g vishnje ose qershi
- sheqer 300-350 g
- ujë 1 kg.
- verë
- limontoz

Vishnjet ose qershitë pastrohen nga bishtat, shpëlahen dhe u hiqen bërthamat të cilat vendosen në një enë tjetër me ujë. Valohen 8-10 dhe kullohen. Në ujin ku janë zier bërthamat përgatitet shurupi duke shtuar sheqerin sa të marrë valë, shtohen vishnjet ose qershitë e pastruara, ngrohen deri në valim. Hiqen nga zjarri, u shtohet pak limontoz dhe në fund vera e ëmbël.

58
Komposto kumbulle *ose* kajsie

Për 5-6 persona:

- 600 g kumbulla ose kajsi
- sheqer 300 g
- ujë 1 litër
- pak limontoz
- verë 25 g

Në një enë me ujë të valuar shtohet sheqeri deri sa të valojë, në të hidhen kajsitë ose kumbullat e prera përgjysmë pa bërthamë, shtohet pak limontoz, ngrohen deri në valim dhe sapo fillon valimi, hiqen nga zjarri, ftohen dhe hidhet vera e kuqe.

Kapitulli XVIII

Shtrimi i Banketeve

Banketet janë dy llojesh:

1 - shërbimi në këmbë (*koktej*) dhe

2 - ulur (*banket me tryeza*),

por ka dhe bankete të tjera si bufe, çaj etj.

Tavolinat e banketeve mbulohen me mbulesa linoje të bardha, fundet e të cilave duhet të arrijnë deri afër dyshemesë, tavolinat vendosen në formë U, T, I.

Mbi tryezë vendosen pjatat e cekëta në largësi të barabartë nga njëra-tjetra. Mbi çdo pjatë të cekët vendoset pjata e mezes, në të cilën vihet peceta e palosur në formë koni, zarfi etj.

Në anën e majtë të pjatës së cekët vendoset pjata për bukë. Ndërmjet këtyre pjatave vendosen 3 pirunë: të mezes, të peshkut dhe të gjellës me majë përpjetë. Në anë të djathtë të pjatës vihen thikat e gjellës, të peshkut dhe të mezes me anën prerëse nga pjata. Në rast se në menunë e banketit përfshihet gjella e parë supë, atëherë pranë thikave vendosen edhe lugët e gjellës. Pastaj vihen me radhë gotat e pijeve alkoolike nga e djathta në të majtë. Kripa duhet të vihet në kripore bashkë me piperin. Në rast se kërkohet mustardë ajo shërbehet, nuk vihet në tryezë. Shishet e verës vihen në tryezë në ato vende ku nuk ka kripore. Për zbukurimin e tryezës vendosen vazo me lule. Mund të vendosen edhe fruta në tryezë, por si rregull fruta dhe ëmbëlsirat shërbehen në fund, kur nga tryeza janë hequr të gjitha sendet ushqimore.

Radhitja e pijeve për në banket:
pijet për në banket caktohen sipas llojit të gjellëve që do të shtrohen, p.sh. për gjellë me peshk, për brumëra etj. shërbehet gjithmonë verë e bardhë brusko, ndërsa për gjellët me mish shpendësh verë e kuqe. Në ëmbëlsira ose fruta zakonisht shërbehet shampanjë, ose verë e bardhë ose e kuqe, por dhe ëmbël. Në fund të banketit shërbehet kafeja e cila shoqërohet me konjak ose pije tjetër (p.sh. raki). Zakonisht banketi hapet me një gotë pije që quhet aperitiv (që hap oreksin).

Çfarë mund të shtrojmë në banket

Në bankete shumica e gjellëve me përjashtim të antipastës shërbehen të ngrohta. Dreka në një banket fillohet me antipastë, e cila përgatitet duke vënë sasi të vogla nga shumë lloje. Pas antipastës jepet një gjellë me brumë special, si byreqe sfoliat me mbushje të ndryshme, pas brumërave shërbehet peshku, mishi, shpendët shtëpiakë ose të egër. Pastaj shërbehet ëmbëlsira, frutat dhe në fund kafe e shoqëruar me konjak.

Menu dreke

Antipastë, byrek sfoliat me mish, fileta peshku me brumë sufle dhe patate të fërguara, eskallop ose biftek i çastit me perime, pulë e mbushur me gështenja, tortë ose pasta me fruta e zhele, fruta, kafe, konjak ose raki.

a) Menu për meze

Sanduiçe e kanape, fileta peshku, proshutë, pulë e pjekur, kastraveca, kaçkavall, gjalpë i freskët i përpunuar.

b) Dreka

Supë krem me lulelakër, byrek me mish, fileta pule, akullore ose parfe, kafe me pije.

c) Darka

Buljon me perime, byrek sfoliat me djathë, fileto pule me garniturë, akullore, kafe, pije (konjak).

d) Drekë

Peshk i furrës me limon, sallatë jeshile ose me domate e djathë, fruta.

d) Darkë

Pilaf me oriz, karkaleca të ziera, fruta.

Banket koktej

Ky lloj banketi shtrohet ku ka shumë pjesëmarrës. Në këtë rast shtrohen tavolinat me meze në anë të sallës ose në tryeza familjare. Mezet vihen në pjatanca ovale ose të rrumbullakta dhe mund të shtrohen këto asortimente: djathë, sallam, fileta peshku, kanape të ndryshme, sallatë ruse, rosto, gjuhë, tru etj. në një anë të tavolinës vihen pjata të cekëta të vendosura stivë njëra mbi tjetrën, pirunë dhe peceta, ose në vend të piruneve vihen dhëmbëkruese. Në këtë rast vetëshërbehet. I ftuari merr sipas dëshirës asortimente të ndryshme në pjatë dhe ha në këmbë. Amvisa ose kamarieri shërbejnë me tabaka në dorë pijet e ndryshme.

Menu për banket në këmbë

Haviar i zi, sallam, sardele, karkaleca deti, peshk me majonezë, me xhelatinë, proshutë, mish i zier, pulë me xhelatinë, gjeldeti, sanduiç e kanape, tranguj turshi, djathë kaçkavall, djathë të bardhë, mëlçi dhe veshka të skuqura, tru sufle ose dorë, ullinj, sallatë ruse, uzo, verë, fruta, kafe me liker.

Kapitulli XIX

Ushqim për fëmijë 0-1 dhe mbi 1 vjeç

1
Lëng mishi

- mish 1 thelë 80-100 g
- qepë 1 kokërr të vogël
- karota 1 copë
- majdanoz 2 fije
- ujë 2 gota
- lëng kripe

Mishi i viçit pastrohet nga dhjami, lahet me ujë të ftohtë, pritet kundër fijeve, po kështu copëtohen edhe kockat, vendosen në tenxhere, mbulohen me ujë të ftohtë dhe ziejnë në zjarr të ngadaltë rreth 2 orë. Hiqet shkuma dhe shtohet qepa, karota, majdanozi dhe lëngu i kripës. Vazhdohet zierja, pastaj kullohet në napë të pastër, hiqet yndyra dhe i jepet një valë.
Lëngu i përgatitur përdoret për suprat me perime, mund të përdoret edhe për muhalebi me qumësht. Në fund i hidhet pak gjalpë i freskët.

2
Supë pure me perime

- patate 1 kokërr mesatare
- karota 1 copë
- lakër ½ gjethe
- gjalpë i freskët 1 lugë kafeje
- pak lëng kripe
- të verdhë veze ½

Patatja lahet dhe zien e pa qëruar. Karota dhe lakra ziejnë me pak ujë të mbuluara me kapak. Pastaj patatja qërohet dhe kullohet në sitë me perimet e ziera. Pureja e përgatitur hidhet në tenxhere, shtohet qumësht dhe zien pak, hidhet dhe pak lëng kripe, hiqet nga zjarri dhe i shtohet e verdha e vezës (e verdha rrihet në pjatë dhe hidhet pak nga pak në supë në mënyrë që të mos mpikset). Në fund hidhet gjalpë i freskët.

Shënim: **Supa me perime përgatitet me perime të tjera si me spinaq, lulelakër etj. Për fëmijët 1 vjeç bëhet e përzier me lëng mishi.**

Muhalebi me miell orizi e qumësht

- miell orizi 2 lugë kafeje
- qumësht ¾ e gotës
- sheqer 1 lugë gjelle
- ½ lugë kafeje gjalpë
- ujë 1 filxhan kafeje

Mielli i orizit zien me ujë sa të zbutet. Hidhet qumështi të ziejë dhe shurup sheqeri. Hiqet nga zjarri, hidhet në pjatë dhe në fund shtohet gjalpë i freskët.

4
Muhalebi me lëng karote

- miell orizi 2 lugë kafeje
- karota 2 copë
- qumësht 1 filxhan çaji
- ujë 1 filxhan kafeje
- pak lëng kripe
- shurup sheqeri *(1 lugë kafeje sheqer, 2 lugë kafeje ujë)*
- gjalpë 1 lugë kafeje

Mielli i orizit zien me ujë sa të zbutet dhe hidhet qumështi. I lëmë pak të ziejnë bashkë. Hidhet shurup sheqeri, hiqet nga zjarri dhe hidhet lëngu i karotës pa u zier.

Përgatitja e karotës. Karotat lahen mirë, përvëlohen dhe me thikë të mprehtë qërohet cipa, grihen në rende dhe me napë më dysh kullohet lëngu.

5
Muhalebi me lëng perimesh

- miell orizi 2 lugë kafeje
- karota 2 copë mesatare
- lakër e bardhë 1 gjethe mesatare
- patate 1 kokërr mesatare
- gjalpë 1 lugë kafeje
- qumësht ¾ e gotës së ujit
- ujë 1 gotë
- lëng kripe

Përgatitet lëngu i perimeve me patate, karota, qepë të cilat priten në kubikë dhe zien në ujë të valuar 20-30 min. Kullohet lëngu, hidhet sasia e duhur në tenxhere, shtohet ½ e sasisë së qumështit dhe pak miell. Orizi i holluar me pak ujë zien për 25-30 min. Shtohet lëng kripe dhe sasia tjetër e qumështit merr 3-4 valë. Hidhet në pjatë dhe në fund shtohet gjalpë i freskët.

6
Supë me oriz

- oriz 2 lugë gjelle
- gjalpë 1 lugë kafeje
- qumësht ¾ gotë uji
- ujë 1 gotë
- pak lëng kripe e sheqeri

Orizi i pastruar lahet me ujë të ftohtë dhe zien në zjarr të ngadaltë derisa të tretet kokrra e orizit.

Orizi i zier kalohet në sitë duke hedhur nga pak qumësht të vakët që të dali nga sita. Hidhet pjesa tjetër e qumështit dhe përzihet që të mos krijohen kokrriza. Zien 4-5 min, i hidhet lëng kripe ose sheqeri si dhe gjalpi i freskët.

Kësaj supe mund t'i hidhet pak pure molle.

7
Pure patate

- patate 2 kokrra mesatare
- gjalpë i freskët 1 lugë kafeje
- qumësht 2 filxhan kafeje
- lëng kripe

Patatet lahen, pastrohen nga sythat, i ziejmë ose i pjekim. Qërohen dhe të nxehta kalohen në sitë dhe hidhen në tenxhere. Shtohet qumësht i nxehtë, pak lëng kripe dhe i jepet 2-3 valë. Hiqet nga zjarri dhe i shtohet gjalpë i freskët.

8
Pure spinaqi

- spinaq 1 tufë
- miell gruri 2 lugë kafeje
- gjalpë 2 lugë kafeje
- qumësht 2 filxhanë kafeje
- lëng kripe
- shurup sheqeri
- e verdhë veze ½ kokërr

Spinaqin e pastruar dhe të larë disa herë e lëmë të valojë për rreth 10-12 min. Pastaj e kalojmë në sitë. Në tenxhere me ½ lugë kafeje me gjalpë skuqet pak miell (ose mund të skuqet miell në furrë të sobës), hidhet pak qumësht i vakët dhe përzihet shpejt që të mos krijohen kokrriza. Lihet të marrë 2-3 valë, hidhet pureja e spinaqit, zien pak, shtohet kripa e shurup sheqerit dhe hiqet nga zjarri. Pasi të jetë ftohur pak hidhet e verdha e vezës dhe gjalpi.

9
Pure me mollë

- mollë 2 kokrra mesatare
- shurup sheqeri 3 lugë kafeje
- ujë 2 lugë kafeje

Mollët lahen mirë, shpëlahen me ujë të nxehtë ose më mirë përvëlohen. U qërohet lëkura hollë, grihen me rende ose makinën shtrydhëse. Këtu shtojmë shurupin e sheqerit dhe i ziejmë mirë. Kjo pure i jepet fëmijës menjëherë pas përgatitjes, pasi kur qëndron në ambjent nxihet dhe i ulet vlera ushqimore.

10
Paluze me fruta të ndryshme

Për ¾ gotë ujë hidhen 2 lugë kafeje niseshte.

Frutat qërohen e u shtrydhet lëngu. Bersitë (lëvoret) i ziejmë, kullohen, hidhet sheqeri e si të marrë valë shtohet niseshteja e holluar me pak

ujë. Valohet sa të nxjerrë flluskat e para, hiqet nga zjarri dhe i hidhet lëngu i frutave: vishnje, qershi, mollë etj.

11
Lëng rrushi

Zgjidhet rrushi i pjekur dhe i ëmbël. Merren kokrrat, lahen, shpëlahen me ujë të nxehtë, shtrydhen dhe kullohen me napë sterile.

12
Lëng karote

Karotat lahen mirë, shpëlahen me ujë të nxehtë, grihen me rende, kalohen në napë të palosur më dysh. Lëngu jepet ashtu ose mund të bashkohet me shurup sheqeri, atëherë kur karotat nuk kanë sheqerin e duhur.

Disa supra për fëmijë mbi 1 vjeç

1
Supë me perime

Për 1 person:

- karota 2 copë mesatare
- lakër e grirë 2 lugë gjelle ose spinaq 3-4 gjethe
- lulelakër një pjesë të vogël
- bizele kokërr 2 lugë gjelle
- patate 1 kokërr mesatare
- gjalpë 1 lugë kafeje

Karotat pasi lahen, qërohen dhe priten në rripa ose kubikë. Ziejnë në lëng mishi ose ujë, në zjarr të ngadaltë dhe pas 12-15 min hidhet lakër e grirë ose spinaq, bizele kokërr, lulelakër dhe në fund patate. Ziejnë sa të mbeten me pak lëng dhe shtohet qumësht i nxehtë. Zien 4-5 min dhe në fund hidhet gjalpi i freskët. Supa sipas moshës mund të kalohet në sitë ose jo. Brenda supës së gatshme hidhen disa copa buke të bardhë të tharë që të regjet dhe pastaj ushqehet fëmija.

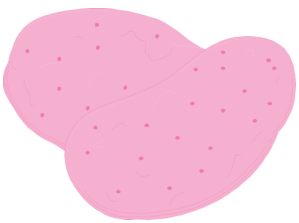
2

Supë pure patate

Për 1 person:

- patate 2 kokrra mesatare
- miell 1 lugë kafeje
- qepë ½ kokërr e vogël
- gjalpë 1 lugë kafeje
- ujë ½ gotë
- qumësht ½ gotë uji
- vezë ½ kokërr (të verdhë)
- bukë 1 fetë e hollë

Patatet lahen, qërohen dhe priten në copa të mëdha. I vendosim në tenxhere me ujë të valuar, shtohet qepa e skuqur pak dhe ziejnë 20-25 min, pastaj kalohen në sitë së bashku me lëngun e vet. Shtohet mielli i skuqur pak dhe zien 7-8 min. Supa hiqet nga zjarri dhe i shtohet ½ e së verdhës së vezës. Përzihet me qumësht të valuar. Rregullohet me kripë. Shërbehet me bukë të tharë (e cila regjet më parë në supë) duke shtuar gjalpë të freskët.
Buka e bardhë pritet në copa kubike dhe thahet në furrë, pastaj grihet në makinë, sitet dhe përdoret për ushqim.



3

Supë pure me patate e spinaq

Për 1 person:

- patate 2 kokrra mesatare
- spinaq 6-7 gjethe
- pazi (lloj barishteje) 3 gjethe
- ujë 1 gotë
- gjalpë 1 lugë kafeje

Patatet pasi lahen, qërohen dhe priten në copa të mëdha, vendosen në tenxhere me ujë të valuar dhe ziejnë për 8-10 min. Para zierjes atyre u shtohet spinaqi i pastruar e i larë si dhe pazia e pastruar nga kërcet. Masa kalohet në sitë, rregullohet trashësia me lëngun e vet ose lëng mishi. I hidhet kripë dhe valohet për 5-6 min. Supës i shtohet gjalpi i freskët dhe mund t'i hidhet edhe vezë e zier e grirë hollë (1/2 kokërr veze).

4

Supë pure me karota

Për 1 person:

- karota 3-4 copë
- oriz ½ lugë gjelle
- gjalpë 1 lugë kafeje
- qumësht ½ gotë uji
- ujë ½ gotë
- pak sheqer e kripë

Karotat lahen, qërohen, priten dhe vihen në ujë të valuar me pak kripë e sheqer. Në gjysmën e zierjes shtohet orizi dhe zien për 30 min. Ftohet pak, kalohet në sitë, rregullohet trashësia me qumësht të nxehtë, zien për 3-4 min dhe në fund shtohet gjalpë i freskët.

Shënim: **Shija e supës duhet të jetë mesatare, as e ëmbël e as e kripur.**

5
Supë me perime e mish

Për 1 person:

- mish viçi 1 fetë
- karota 2 copë
- lulelakër 3-4 boçëza
- oriz ½ lugë gjelle
- patate 1 kokërr mesatare
- spinaq 3 gjethe
- gjalpë 1 lugë kafeje
- majdanoz 2 fije
- lëng mishi ½ gotë uji

Mishi i viçit (tul) zien dhe grihet 2 herë me makinë. Në lëngun e mishit të valuar hidhen perimet e prera në kubikë mesatarë sipas kohës së zierjes. Në fillim karotat, lulelakër e pak oriz dhe kur të jenë gjysmë të ziera hidhen patatet, në fund spinaqi i grirë dhe mishi. Supa kalohet në sitë ose jo, i hidhet gjalpë i freskët e majdanoz i grirë hollë.

Shënim: **kjo supë mund të përgatitet edhe pa mish.**

6
Supë me oriz

Për 1 person:

- oriz 2 lugë gjelle
- ujë ½ gotë
- lëng mishi 1 gotë uji
- gjalpë 1 lugë kafeje
- majdanoz 2 fije

Orizi i pastruar zien përgjysmë në ujë të valuar, shtohet lëng mishi dhe zien 18-20 min. Supa pasi të ketë zier rregullohet me kopër ose majdanoz dhe gjalpë të freskët. Supa duhet të jetë me trashësi mesatare.

7
Patate të ziera

Për 1 person:

- patate 3 kokrra mesatare
- gjalpë 1 lugë kafeje
- pak kripë

Patatet lahen, qërohen dhe ziejnë në ujë të valuar me kripë. Kullohen, vihen përsëri në zjarr që të avullojë lagështira, priten, vihen në pjatë dhe spërkaten me gjalpë të freskët. Patatet përdoren edhe të pjekura.

8

Pure me karota

Për 1 person:

- karota 5 copë mesatare
- qumësht 1 gotë uji
- miell 1 lugë kafeje
- gjalpë 1 lugë kafeje
- pak kripë e sheqer

Karotat lahen, qërohen dhe ziejnë në ujë të valuar me pak kripë. Kullohen e kalohen në sitë. Pureja përzihet me qumësht, shtohet pak sheqer dhe vihet në zjarr. Si të marrë valë, hidhet mielli i skuqur, zien 3-4 min dhe hidhet në pjatë duke i shtuar gjalpë të freskët.
Puresë mund t'i shtohet e verdha e vezës.

9

Supë me miell e vezë

Për 1 person:

- lëng mishi 1 gotë uji
- miell 1 lugë gjelle
- gjalpë 2 lugë kafeje
- vezë ½ e kokrrës

Skuqet mielli me gjalpë pa marrë ngjyrë, shuhet me lëng mishi dhe përzihet që të mos krijohen kokrriza. Zien në zjarr të ngadaltë, shtohet kripë, hiqet nga zjarri dhe ftohet pak. Pastaj hidhen vezët e përziera me qumësht të nxehtë. Supës i hidhet gjalpë i freskët. Kur vihet në pjatë mund të hidhen disa copa buke të thata e të grira.

Haki Beluli • Muhamed Fosa
Kuzhina shqiptare
500 Receta tradicionale

Formati: 16.5x23 cm
Shtypur në Shtypshkronjën TOENA
Tel: (4) 240116
Tiranë, 2007